

नया स्वास्थ्य स्प्रीर दोर्घायु



नया स्वास्थ्य ऋोर दीर्घायु

मृत सेखक डाक्टरए सी सेलमन एम डी

सक्षोधक व परिवर्द्धक डॉक्टर फिलिप एस नेलसन एम ड

प्रकाशक

न्प्रोरिएटल बॉचर्मन पॉन्लॉश्चग हाउस साल्जनरी पार्क, प्ना-१

प्रस्तावना

व्यावस्ता-विद्यान ने मड़ी तीव गीत से उन्नांत को है आरि दिन प्रीत दिन आपिकार्यक उन्नींग करता दी चता जा रहा है। हाल ही में फिसी लेतक में सिरता है कि इस विद्यान के प्रतिषय पर से अप्रडचर्ने हानी शीवना से दर होती जाती है कि आप्रचर्य होता है।

परन्तु इस वा यह आंभागाय नहीं कि जो कुछ इस धेन्न में परले हो चुवा है उनका प्राप कोई महन्त्र हो न रहा हो। मौतिक सिद्धान्त पदला भटो करते । मानव धरीर रचना विद्वान तथा मानव धरिर निज्यानेपहान दोनों हो के मौतिक सिद्धान्त वर्षों केरता है। चानीस वध पटने रहन सहन के जो सिद्धान उस समय ये जब डॉक्टर हो से संस्थान ने यहती बहा रचसस्य आंद होगोंगु को झान्नेजी माना में तिस्ता था यही सिद्धान्त आगत भी है बहुले नहीं।

जात 'स्थास्ट्य जारे दीर्वाय' का यह नवा सस्करण भी उडी मोसक बार्ता पर ज्यावर्धारस है ज्यावर्ष जो बार्त जाजंडी के पहले बीस सस्वरणों में ज्ञा चुडी है ये या सो वर्षों को स्था है या ज्ञानद्वयवनानुसस बढी वर्डी चीड़ी-

बहुत बदल दी गयी है।

इस मए सत्वरण में बहन में नए-नए चित्र छाईद भी है ।

इत सम मार्ग के प्रांतियत हम तए सम्बरण में एक प्रांत बात वा विशेष च्यान रचरस नया है प्रांत वह बात यह है कि जिनती भी दतद्वी में एपयाँव का नुमाब स्थान स्थान या दिया नया है वे समसी-माम स्थितद्वी देशों के चारामें में मिलती है। यह साम क्षा पणकों की मृष्यग्रमों के तिए ही किया नया है जर्मक सम्बर्ग परिमार्ग में विशेष्टरसा मान्यग्यी समस्यान्त्रों या समाधात विना विगी घेटनहीं के हो सन्हें। १९२४ में स्वास्थ्य आरं दीवांय का पहला सस्वरण अंग्रेजी में निकला या। तव से अप तक आरंजी सस्वरणों की लगमा दो लाल प्रतिया विक चुकी है आरं यह पुस्तक द्वेषणी एविया की वगला वर्गी गुजराती हिन्दी कन्नड़ खासी लुशहूँ मलयालम मराठी सिहली तामिल सेलग् आरं उर्द आरंद अमन्य मायकार्य में अमुनादित हो चुकी है। यही नहीं बेटिक अपलेका दक्षिण पूर्वी एशिया आरं मध्य अमरीका में भी यह पुस्तक बहुत लोग प्रिय

स्वत्य हो पुका है।
स्वास्त्य आरे दोधांपु में स्वास्त्य को ठीक रखने माली व्यावहारिक बाते ही बवाई गई है। डाक्टर का स्थान लेना न इसका उद्देश्य पहले कमी रहा है आरे न ही अप हैं। इसका लक्ष्य तो यह है कि इसके अध्ययन द्वारा पाठक रोगों के लक्ष्यों एव निदानों को अपछी तरह जान जाएँ आरे ज्यावहय कता होने पर सुयोग्य चिकत्सक से इलाज कराएं और द्वालानों तथा अध्यतालों को प्राप्त पहल्द दें।

हमें ज्याशा है हमें पूरा विश्वास है कि प्रस्तृत सस्करण ज्यनेक देशों के लोगों को स्वास्थ्य ठीक रखने ज्योर योमारियों से यर्च रहने में सहायक निक्ष होगा। पहला संस्करण १,५०० प्रतिया रॉजस्टर्ड सितम्बर १५, १९९८ दसरा संस्करण, ६,००० प्रतिया, रॉजस्टर्ड जुन १७, १९६० तीसरा संस्करण, ५,००० प्रतिया रॉजस्टर्ड जुलाई २, १९५१ चींचा संस्करण ४,००० प्रतिया रॉजस्टर्ड प्रावन्तव ४, १९५६ एउट्या संस्करण, ७,००० प्रतिया रॉजस्टर्ड अप्रतित १५, १९६६ एउट्या संस्करण १०,००० प्रतिया रॉजस्टर्ड अप्रतित १, १९६८

> त्रप्रोरिएटल बॉचर्मन पॉम्लॉइन झउस सॉल्जमरी पार्क, प्ना⊢१

> > द्यारा

सर्वाधियार सरस्ति

श्र्योरएस्त बॉचर्मन पोस्तीयन हाउस सॉल्जबरी पार्क, पुना-१ सी दी. राज ट्यारा मांडल य प्रवर्गायत

Owned by the Oriental Watchman Publishing House Salisbury Park Poons 1 and printed and published by V. Raju, at and for the Oriental Watchman Publishing House, Salisbury Park, Poons 1 India. 10000-1857 58. रगीन ज्यारेखों (diagrams) से सम्माद्रभ[्]र्वविद्युक जीर्पक (पीट्टकाए ! १—४) भारत पीट्टका १ पोइट्या १ ज्ञान्तराग ज्ञारं ग्रांश-कवाल का सेम्प्रस्थ (ज्ञात दृश्य)

१ ज्ञानुट उपास्य २ ज्ञानर गल दिरा ४ मूल क्रीवा धममी १०... इयसमनती ६ हसूली ७ याची क्रेक्डा १० मध्यच्छद (वस्तोदर मध्यम्य पेटी) ११ जिगर १२ तिल्ली १० ज्ञानप्रस्य यृहदन्त्र (यडी ज्ञान का ज्ञाडा मान) १६ छोटी ज्ञात १७ ज्ञानोही यृहदन्त्र (यडी ज्ञान मा ज्ञपर को जाने वाला मान) १८ ग्रावरोही बृहदन्त्र (यड़ी त्र्यात का नीचे को उतरने वाला भाग) १९ श्रीणिशिसा २० श्रेषान्त्र २१ ग्रापान्त्र

पॉट्टका २ पाचन के आन्तराय (नाम दृश्य)

२ जिरार ४ तिल्ली ५ क्लोम ग्रीय (ऋग्यासय) ७ ऋगुप्रस्थ बृहदन्त्र (मङ्गी त्र्यात का त्र्यांडा भाग) ८ त्र्यारोडी यहदन्त्र (घड़ी प्रांत का ऊपर जाने बाला भाग) ९ उण्डाक (आजपच्छ या उपात्र) १० मक बृहदन्त्र ११ मलाशय ।

पहिल्ला ६ जिनर ज्यानाशय ज्यार प्रानों के पीछे स्थित अपन १

 म यच्छद (वश्वोदर् मध्यस्य पेशी) २ दाइ अप्रिवृक्क ग्रीय ३ ग्रान्नमली (ग्रासनन्त्री) ४ याई ग्राधिवृक्क-ग्रन्थि ५ दाया गुदा (वृक्क) ६ निम्न महा शिरा ८ याई मत्र बारिनी ९ मलाशय।

> पोठ्डका थ शरीर की पीशयी

(पश्य दृश्य)

(अग्र दृहस्) १ ज क्वीण्ठकी २ पृष्ठच्छदा ३ ज्यसच्छा ४ यृष्टत् उरच्छदा ५ अग्रप्र दात्रा ६, बौंह के सामने के भाग में कोइनी को मोड़ने वाली दिशश्चिस्का पेग्री ७ यूहत् त्र्यसापनर्यणी ८ षटिपार्ख्चछदा ९ बाँह के ऊपरी माग की धाँह को प्रसारित करने वाली जिद्यास्का पेशी १० प्रगण्डिकी ११ तियंक बाह्य आदिरी १२ माँह मीणभघ त्राक्चनी १३ प्रतमीणयथ ग्राकचनी १४ त्रात प्रकांखनाणयथ प्रसारणी १५ मध्य निर्वाप्यका १६ दीर्घ प्राध्यवर्गनी १७ महा निर्वाप्यका १८ समा प्रौरवी १९ वृहन् प्रौमधर्वनी २० युहन् त्र्योममध्यस्या २१ दिन शिरास्या त्र्योरयी २२ परापिडिका २३ ज्यात्र प्रजीधकी ।

रगीन भ्रातस्या से राम्बद्ध वीवील्पय वीर्यंक (पॉट्स्काए ५--८)

परिस्था ५ परिसचरण

१ कच्ये महाधिरतः २ निम्न महाधितः ३ जिल्लपन्नै स्पाटिका ४ द्वामी पेपका कोट ८ पन्फस्त प्रार्थेच द्वस्पादिका ६ फप्पस्त पमनी ७ दामी पपड़ा ८ सावसे पेपटा १ दाइँ पृष्कृत्त हिस्त १० माई पृष्कस धितः ११ दिवस पदी क्यादिका १२ महायमनी प्रार्थेच द्वष्पादिका १३ ग्राप्यतिकी सम्मामनी १५ महाध्यमनी चाप १० ग्राबरोही जां महायमनी १६ ग्रायरोही उद्द नहायमनी १७ दार्यो ग्राह्म कोछ १८ सावसे ग्राह्म कोट १० सावसे शेपक कोट ।

पॉस्टा ६ कन की पाडी भार (भी के निकार्नों से ध्वान मार्गे दिखाया गया ही)

१ कणपटः (मान था पदा) २ मृत्दरक (भ"यवर्ण थी गृद्वार की मातिकी झारिय) ३ दामिनास्त्र ४ अप्रये गृतातार नोलकार्ग ५ श्रवण त्रांत्रका ६ कर्णवर्ग (वर्ण कम्म) ७ श्रवण नसी ८ कर्णपन्न गृन ० यसयक (रक्षय के आकार की मध्य कर्ण भी इडडी)।

पीट्टम ७

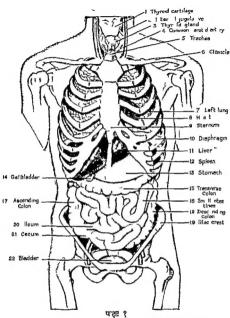
तोरियी (मिल्लीक प्रता) की दश में दिनाई दोने वाली पुरत मिल्ली। (बौद इस मिल्ली को अपना कर दिया जाए तो इस के जोड़ के स्थान पर कर दिसाई देगा)

पुटिया सिलग्रीय

१ गलमुद्धां पर सफेद चक्तं २ मृतं हुए गलमुए ३ स्वरथत्र की पिछनी दोवार।

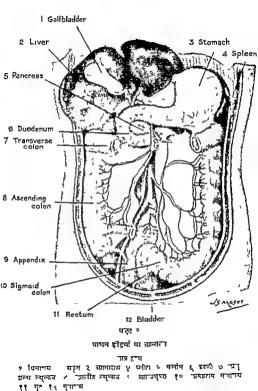
पोट्टका ८

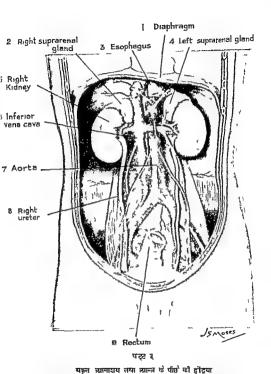
? सत्तार विवर में पीप ? नाक से पीप मिला साब ३ नवना १ बाल् ५. नाक को गोताकार सकतित नमें हड़डी ६ (७) प्रवण नली का पह ८ कोमल साल् । नाक से पुड़ी हड़ी मीस्तप्क को हड़डी के का रून की स्नाल् में यहन आविक सुजन । (दोटी वि इंटर्नरा उस नसी को हिलाशी है जिस में डॉकर विवर मान नाक में ज्याना है)



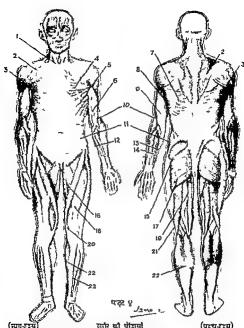
ग्रन्तरग का ककाल से संबंध ज्यान्तरग का ककाल से संबंध

१ भाभन गल कास्य २ प्रतमांतृका ३ गल ग्रीय ४ साधारण ग्रेपी रोहिणी ६ स्वातनाल ६ प्रश्चक (नीसया) ७ वाम एप्फम ८ १न्य ० उत्तोत्त्य १० उत्तपाचीर ११ यनून १२ प्लीहा १२ प्राप्तासय १४ प्राप्तासय १० उप्तन् ग्रन्य स्थापन १६ तन्यत्र १७ प्राप्तान स्थलाज १८ अप्रयाहि स्युलाज १९ पृष्टीनवर्धास्य शिक्षर २० श्रेषात्रक २० नम्बन २० मृत्रास्य

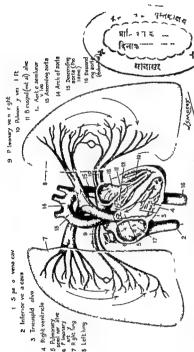




१ उर प्राचीर २ दक्षिण शृक्कोपार ग्रान्थ ३ निगल ४ शाम युक्कोपार ग्रान्थ ५ दक्षिण युक्क ६ ज्राधर मत्तर्गना ७ मळधमनी ८ र्राक्षण युक्काणाली ९ गृह



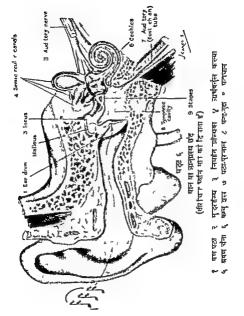
(अग्रस्ट्यें यां प्राप्त को पीश्यों (प्रश्मस्य) १ उतीह्यत २ प्राप्तक पेणी १ तिकीत्तपेशी १ प्राप्त के अग्रिक के अग्रिक स्थानिक पेणी ६ उहुँबार द्विणार पेणी ७ मृत्र स्थिणार ८ पंद की पर्श ० उत्थान त्रिपर पेणी १० बार पेणी ११ प्रदेश उत्तीत्तरको पेणी १२ अग्रिक मोण प्राप्ताचक १२ अग्रिक मोण प्राप्ताचक १२ अग्रिक मोण प्राप्ताचक १२ अग्रिक मोण प्राप्ताचक १४ अग्रिक मोण प्राप्ताचक १० नितास मार्थियों १८ उर के प्राप्ताचक १० मन्य प्राप्ताचक प

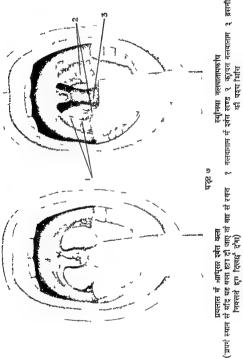


ग्रधिस महासिस ३ जिदल क्यान १ दृष्टिना हद्वेश्म ५ फफ्रुस ग्रार्थच द्र नेपाट 19 Left ventricle पट्ट ५—रक्त सचार योजना 18 Left auricle 📭 द्वीहमा फुप्फुस 17 R ght auricle उनत महासित २

१७ दक्षिण ऋसि द

षदल क्याट १२ महाधमनी





ग्रसनी

पृष्ठ ६० पर के ज्ञातस्य से सम्बद्ध सर्ख्रोधत छीरंक

एक प्रांतस्त्री वर्धीय क्वंत्रक (typical thoracic vertebra) जिस में मेक्ष्मण्य (spinal canal) दिलक्षं दं रहा है।

१ मेरू-रज्जूषण २ आ्रक २ के नीचे बाहर को निष्मा इस्सा भाग क्येह्रमा कटक (Spinous Process) बहलाला हैं। तीड़ पर ऊपर से नीचे को, और नीचे से ऊपर को हाथ परेने ने यह महसूस होता हैं। ३ क्येह्रमा काय (Body of the Vertebra)

िटपणी:— वांत्रकातन् (nerve libres) मस्तिकः के दोनों त्यार से आग्न उसके निचलं आग पर मिलते हैं। यहां से ये आप्त्रं होकर एक दूसरे पर से गुजरते हैंए हाई आगे से आपने याले वाई आगे को आगे यहने होत हो कर कार्य वाई आगे को आगे वहने हो आगे हो कर कार्य वाई आगे का आगे वहने हैं। आगे पर नीच के आगे उसरे हैं हो कर कार्य आगे कार्य के लगे आगे उसरे हैं। यह जानना बरन आग्न इसके कि जीवका वाज आग्न डोक एक इसरे यह से गुजरते हैं वर्षों के इससे यह बात समझ में आ जाती हैं कि उसरे से पार्च मान पर मस्तिकः के दार्च आग पर नियम्बं में आ जाती हैं कि इसरे से पार्च मान पर मस्तिकः के याचे मान यह सिलदें जो आग्रात (Strokes) गोस्तिकः के दार्च आग को प्रमाणित करने हैं उन से खरी का प्रमाणित करने हैं उनसे उत्ति का दाया आगा प्रमाणित करने हैं।

पालियों मंद्र-रजनु के किसी भी भाग को प्रभावित वर सकता है। इस से मंद्रतक ने लेकर पीड़ियाँ तक कहते हुए प्रेरक शीवश वर्ष मद्र हो जाते हैं। नोजना नमुज्ञों का जिता। भार मध्य हो जाता है उसी प्रमुचाता से ऐसी सारी पीड़िया पर्णाया था ज्याधिक स्पर्ध शीवनहीन हो जाती हैं।



जीवन हमारी सब से अमूल्य सम्पत्ति है

जीवन मनुष्य की सब से ऋगुल्य सम्पोत्

हैं प्रीर उसके बाद हैं श्वास्ट्य ! स्वास्ट्य चिना जीवन की यदि सोरी नहीं तो बर्त कछ उपयोगिता अपनदय घट जाती हैं। यही नहीं बॉस्क स्वास्ट्य के चिना नन्छ्य सासारिक सुख भी नहीं भोग सकता। बाद उसका छरीर स्वस्य न हो तो वह इच्छान्सार कछ कर नहीं पाता जिस कार्य में उसे सुख मिसता हैं उसे कर नहीं सकता जो खाने पीने की चीजें उसे पस होती हैं उन्हें सापी नहीं सकता।

रोगी व्यक्ति आप्रदेता ही द खं नहीं भोगता थरिक उसके साथ साथ घस्के भ्रान्य लोगों को भी क्ष्म उठाना पड़ता हैं क्योंकि रोगी स्वय अपनी आगस्य क्ता मों को प्रा नहीं कर सकता इसीलए दसरों को अपना निजी क्षान काज त्याग कर उसकी देख भाल ब सेना सुभूषा करनी पड़ती हैं। इस प्रकार रोगी दसरों का भार यन जाता है।

रोगी द्सरों के लिये भय का वारण

इन सब बातों के आतिरिक्त रोगी आपने 'प्रहास पड़ोस के लोगों के लिये भी एक प्रकार के भव का करण बन जाता है क्योंकि वहत से रोन आसानी में एक दूसरे को लग जाते हैं। प्राय ऐसा देखने में आता ही बिमी परिचार के एक सदस्य के बीमार हो जाने के पहचात उस परिचार के दूसरे सदस्यों को भी घडी रोग लग जाता है आरं उन्हें चारपाई की घरण

F--1

लेनी पड़ती हैं। यहाँचा यह रोग उस पौरवार से दसरे घरों में भी पढ़ाच जाता है जिस के पौरणाम स्वस्य उस समाज के रोनी व्यवित ग्रापना बास मती भागित नहीं वर सकते जिस से ग्राधिक हानि होती हैं अगेर सम से यड़ी बात तो यह है कि किननी हो जानों वर नुकसान भी हो जाता है।

द्भ के प्रांतरिक्त जब स्वास्थ्य गेक बार विगइ जाता है तो पिर जल्दी सुघर नहीं सकता। रोग बंसा है क्यों न हो यह सीचना ही बहुत बड़ी भूस है कि उना की घट खुराकों से जाता रहेगा। यहन से रोग तो गोरी होते हैं कि उनसे छन्यारा पाने में पहुत समय ला जाता है ज्यों पैता जाला रच होता हैं। लोचा जाग सो यह बात स्थल हो जाती है कि समाज एम समाज के प्रत्यक चाषत को स्थास्थ्य वा महत्य जातना च्योरिए।

प्रयंक गनुष्य का सत्र में परला क्लंक्य है आपने श्राह के क्यान रहना।
आयांत् उसे स्वस्थ आर्थ आर्थान रहना। उनका य॰ कर्णव्य अपने प्रति
रोता है अपने परिवार के प्रति राता है अपने प्रति
प्रति होना है यरी नहीं बस्कि उनका यह व्यविध अपने सदन है प्रति
होना है। यह सोचना ही निती मुल आर्थ प्रति हो कि तोच हुंची है बता से
प्रकाप के पल स्वस्थ का भून प्रेनो में करण या जल क्षेप के प्रता में
अपता है और इस लिए उतकी रोध-वाग अस्तम्य कोती है। फिनी रोग
का सम्बन्ध भाग्य से जोड़ना भी भड़ी मलती है क्योंकि जय मनना जीना
तक सात्य परिवार्थ नहीं नी किसी रोग वा आरा जाना उस पर वर्षर निर्मर
का सक्ता है।

र्थामार पडने का कारण

स्वास्त्य ये ानयमां वा उन्तयम करने के कारण है मास्य दिसी होग का शिकार हो जाता है पत्न् स्वास्त्य के नियमों का पानन बरने जारि ग्रांति को साग्रहें की आर्थ घ्यान हुकर एसे ८० प्रतियत रोगें में चया जा सकता है जिन से प्राधिक सरक्षा में सांच पंडिंग ररने हैं आर्थ सभी के रत्यों में पाई जाने वानी त्रीवांत्र को इच्छा पूर्ण हो सन्धी है। इसके विपरीत स्वास्त्य के नियमों की जरेखा बरने सं आत्मी को वे सभी आर्थातवा आ पेरनी हैं जिन से सभी सोंग सम्भात रहते हैं क्यार वे प्रायसिया है— विभाग पानत होना जीर सम्बा सं यतने सर्थ !

द्या को आरे कम व्यान दिया जाता है

साधामणाग जाम तक मांच स्वस्थ रहते हैं तम तक प्रापने प्रतीर की रक्षा की प्रति कहत सम क्यान होते हैं परानु जाम में रोनी प्रतीर नर्मन की जाते हैं आरे मृत्यु उनके निकट आ जाती हैं तय उन्हें अपने खरीर की रक्षा की आन्दरकता पड़ता है परन्तु तय पानी सिर से उन्या हो चुकता है। यह वहीं बात हुई कि जम चौर चौरी कर गया तय दक्षर बन्द करने दा च्यान आया खरीर की रक्षा करने का समय होता है युवावस्था। यह इंस्का तो सभी की होती है कि हमारे बच्चे हो आरे बच्चे एट्युप्ट हों परन्तु यच्चे के जन्म से पहले हो माता पता को इस बात का पूरा प्रास्थात रखना चािछा उन्हें सब से पहले प्रियने स्वास्थ्य पर च्यानिय च्यान दोना आक्ष्य कर क्योंकि निर्मल रोगी माता पता के बच्चे हस्ट पुष्ट आरे सलवान नहीं हो सक्ता।

इस पुस्तक थे पाठकों में से यहात से लोग प्रांद ही होंगे। कदाचित् उन में में यहात से व्यक्तियां के उत्तरें दर्यंत हों हो सकता है उन में से कुछ के उत्तरें तोग व्रस्त हों। इस दर्श में यह आंत भी आपदम्पक हो जाता है इस पुस्तक में बताए हए स्वास्थ्य थे नियमों का अध्ययन कर के पाठक न थ्यंत स्यस्य उत्तरें का ध्यान रखना सीखें बॉल्क यह भी जान लो कि तोग प्रस्त हती को किस प्रकार पुन स्वस्य बनायां जा सकता हैं। इस पुस्तक को दर्दरें या ही यह है कि पाठक को इतनी जानकारी हो जाय कि यह तोग को दर रख सके आरि प्रपने परिचार वालों के स्वास्थ्य की रखा कर सके। इस पुस्तक के अध्ययन से इतना ज्ञान प्राप्त हो जाता है कि जो ब्यक्ति स्वय विकारक न हो वह भी अच्छे डालवर से ही हतान करना प्राप्त प्रकार विकार स्वय विकार कर सकी। निस्मत देश ध्य जी से तो करना अध्ययन से इतना ज्ञान प्राप्त हो जाता है कि जो ब्यक्ति स्वय विकारक का हो वह अध्ययन से इतना ज्ञान प्राप्त हो जाता है कि जो ब्यक्ति स्वय विकारक का स्वयंत्र प्राप्त हो जाता है कि जो ब्यक्ति स्वयंत्र विकारक का स्वयंत्र अध्ययन से इतना का हो जाता है कि जो ब्यक्ति सकती।

रोग के कारण

महत से लोग प्राज्ञानना के कारण यह सांचर्त है कि रोग दंबयांग से होता हैं। परना डावटरां आर्ग येहानिकां ने यह रितद्रण कर दिया है कि प्रत्येक रोग के कुछ मुख्य कारण होते हैं। कछ रोग यथाचित आर्ग विधिवत मोजन न मिलने से हो जाते हैं और वेरीवेरी (ben ben) उद्दी में से एक हैं। महत से रोग शरीर में विध फल जाने से हो जाते हैं।

इन रोगों में से एक रोग ऐसा भी हैं जो फासफोरस में विषय है कारण हो जाता है। यह रोग प्राय दियानहाई के कारलानों में काम कन्ने वालों को हो जाता है। उसने अप्रदर्शों से मीसीरिया पेने हो जाती हैं जीते लाने पीने की गलत आदर्शों से यह हमगी (आशीर्ण) हो जाती हैं। यहत से रोगों को पेदा कन्ने वालों तो केटिंगण्ड विषयण्ड एक-कोटन्क केटिंगण्ड आप्रिया को पीन ही। परन्तु अरीर से यह,त से यियाइ यलत तरींकों से सोचने विचारने से भी हो जाते हैं।

त्रात प्रत्येक ध्यक्तित को चाहिये कि इन कीटाणुओं को शहीर में प्रवेश धरने से रोकने की विधि सील और यह भी सीले कि यदि कीटाणु शहीर में प्रवेश कर चुके हों को उन्हों नष्ट कीसी किया जाए।

मनुष्य के सब से वह राष्ट्र

रोग उपन्न बरने बाले कोई आरि विद्याण (viruses) मनुत्यों की हत्या करते हैं। इन कोड़ों से सदी-जुकाम तर्गोदक (खय रोग) निमोनिया दस्त पीचस मोनीमरा (नियादी गुलार आतिक जबर) हैजा धनुस्तम काली खासी मसीरया कोट निर्द्याली महम (प्लेन) इतिसा आरि बहुत से आन्य रोग होते हैं। इस स्पी को पदक मालुम होगा कि ससार में बहुत सी मौते रोगों के इन कोटाणाओं से होती हैं।

रांगाणु दो प्रकार के होते हैं। एक वनस्पात से उत्पन्न होने वाले आरंद दूसरे जानपरों से पेदा होने वाले। शोगों के ये कीटाणु हाने सुक्ष्म होने हैं कि दिसाई नहीं देते। यहन से कीटाणु तो इतने छोटे होते हैं कि सुक्सदर्शी (सुद्रीन) में उनका आकार हजार गुना यहा बरने पर भी वे शाई के दाने के परासह ही दिसाई देते हैं।

मरामर ही दिलाई देते हैं।

तोग सं कोनाणुगों की मृद्धि महत्त जरदी होती हैं। अनुकल दृशा
में होजे अप्रयमा मंतीमका के कोटाणु दस घटों म दल सारह हो जाते हैं हतने
महत्त्र अग्री लातों की सरमा में होने से हारण में शीधवा से दूर दर तक में ले जाते हैं। में कोटाणु कम्मों के पानी में नदी अग्री तालायों में सड़कों आरि मफानों के फर्सी आरि दिवारों की पुल में यहा तक कि हमारे राहा पदापाँ आरि पीने के पानी में भी पाए जाते हैं। घनी मोदनयों में रागों के कोई सम आरि पान जाते हैं। इस पुल्तक के आव्य आस्मायों में इन विषयों का वर्णन

शरीर की सामान्य रचना और विभिन्न अवयवों के काम

हातीर के तीन मुख्य भाग होते हैं—स्तर पड़ आर्रा उपर नीचे के जाग । घड़ में बड़ा सा त्योरलता भाग होता है जिस में प्राय सभी मुख्य अध्यक्ष होते हैं । इस त्यांखले भाग के दो हिस्स टोने है— उपर का हिस्सा आर्र नीचे का हिस्सा । इन दोनों हिस्सों के बीच एक पत्तली सी पढ़ल या पेड़ी होती हैं अध्यात् यह पटल त्यांखले भाग को दो भागों में विभाजित करती हैं । इस पटल या पेड़ी को मध्यच्छद (Duaphragm) कहते हैं । उपर का भाग वश्च स्थल या छाती करूतावा है । इस में दिल आर्र पंकड़े होते हैं अर्थर इसके पीछ के भाग में द्वासनत्ती और अन्ननत्ति टोती हैं । मध्यच्छद के नीचे को आर्थ के भाग को उदर गुद्वर (abdominal Cavity) कहते हैं । इसमें जिगर आमाद्यव विल्ली क्लीम ग्रीन्य प्रार छोटी यड़ी आत होती हैं । इसमें जिगर आमाद्यव विल्ली क्लीम ग्रीन्य प्रार छोटी यड़ी आत

श्रारेस के प्रत्येक आग का आपना मृत्य कार्य होता है। प्रत्येक प्राप्त को आमसय कहते हैं। प्रत्येक कार्य में धड़े आवस्यों को मिल घर फाम करना पहता है। उदाहरणार्य— मोजन पाचन किया में मृह दात आननती आगार छात्र छोटी यही आपते प्राप्त कर्या के मृह दात आनतत है। इन को सामृहिक रूप से पाचन क्रिया के प्रविध्य चटते हैं। नाक श्र्वासत्ति आगेर पेफड़ें मिल कर हारे में स्वच्छ वायु का प्रवेश कराते हैं आरे जीवानतक वायु (कार्यन हाई ऑक्साइड) को चाहर निकालते हैं (देरियय अध्याय ६) इन कारण इन को श्वसन जाययय करते हैं। हत्य आगेर सब छोटी बड़ी रचन वहेंग्रीनया परस्पर मिलक श्रारेस में और पहुंचाने का कार्य करती है इसीलए

-4-

हन्हें स्तृत का दौरा कराने वाले (परिचारन वाज) के आययम वाजे हैं।
गुद्दें स्था एंग्युड़े जिनर आर्थ बड़ी आत गिलकर डरीर में से मल दूर करते
हैं आर्थ हस कारण इनको सफाई बरने वाले आवश्य या उत्तर्गों अम करते
हैं। मस्नित्क एक रीड़ रच्जू (Spinal Cord) आर्थ छोटी मड़ी तोजवाएँ
(netves) डरीर के आय आवश्यों से खाम कराते हैं आर्थ उन पर नियमण
रखते हैं— इन्हों में मिल नाड़ी मड़ल या मंजिया वाज (netvous system)
यनता हैं। इन आवश्यों के आतिरयन खेड़आ हैं जिन से ऑस्पियत सना
हमा है आर्थ जिन के नहार डरीस वा टाचा खड़ा रहता है आर्थ परिचार
है जो डरीर के दूनरे मानों को हिलने इलने आरं मुद्रने में सहायता देती हैं।

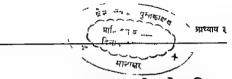
र्याद शरीर के सथ अपण को रक्षा को जाग आरि उनदी सारी आवश्यकताओं को पुरा किया जाग तो शाँर पूर्ण-रूप से स्थरन्य रहता है।

स्वास्ट्य के हा नियम

छरीर की रक्षा के निमित्त जो बातें प्रावश्यक है आरि जिन में हमारा स्वास्थ्य मना रह सकता है उन का मार निम्नोलीखन छ निकास में है

- १ इसी में लिए उचित भाजन आरि पानी आग्यस्थम है ।
- २ इतीर को ज्यायिक नृषंप्रयाद्य स्था स्वच्छ थायु की ग्राप इसकता हैं।
- इ. इतीत के आदार से मस्त आहेद निर्माणत स्प में निवस्तन। रहे— यह यहन आवस्यक हैं।
- पृ स्तर्भ की रक्षा आवश्यक है जिस से सदी या गर्मी का हम पर आजना म हो सके।
- इसी के लिये प्रतिदिन जीवन व्यायाम आर्थ विम्राम स्माप स्थक है।
- ६ शहर को सदा विदेश पदार्थी हार रोग-उत्पारक कीटाणुहाँ से सुरक्षिण रक्षता ह्यावस्थक है ।

इन छ नियमों का पालन बरने में रोगों की रोक यान होती हैं आरि दोर्घाम् प्राप्त मोनी हैं यान्तु इन में से एक दे प्रोप्त मी उनामिन होने से रोन-इस्त होने की प्राप्तका मनी रहती हैं।



स्वस्थ शरीर के लिए अनुकूल भोजन

सायारणत ऋग्रेजी छन्द 'ग्रापीटाइट

का न्यार्थ भोजन को इच्छा समभता है परन्तु वास्तव में 'न्यॉपीटाइट स्वाद ग्रारि गथ सम्बन्धी सर्वेदनों का सथक्त रूप हैं। इसका वास्तविक कारण परी परी तरह समभा नहीं जा सकता न्यार भूख की ऋपेक्षा इसकी विस्तृत व्याख्या त्रप्रीचक कांत्रन हैं। इस त्र्याच्याय में इस शब्द के स्थान पर क्षचा का प्रयोग किया गया है। भोजन के त्राभाव से ही भरव एवं क्षणा का त्रानमन होता हैं। भोजन दबारा इन दोनों प्रकार के सर्वदनों की तृष्ति हो जाती हैं। लम्बे उपवास से क्ष्मा बहुत-कुछ क्षीण हो जाती है परन्त भूख का सर्वेदन बना रहता है। ग्राननली में से भोजन के नीचे उतरते ही क्षा छान्त हो जाती है पत्न्त भरव का 'प्रस्तित्व फिर भी बना रहता है । पेट खाली हो जाने पर भरव फिर लगने लगती है परन्तु भूख सदा त्रन्त ही नहीं लगती । इस प्रकार क्षमा का सम्याध भ्रत्यत स्याद एव गर्ध से ही होता है। जब इन दोनों की तीप्त हो जाती है वो यह सबेदना लप्त हो जाता है। इस आतिम निष्क्यें का 'प्रनेक होस्टवों से घड़ा व्यावहारिक महत्त्व हैं।

१ मदि भाजन के ऋगरम्भ में ही बन्त मसालंदार या मीठी वस्तु प्रों का प्रयोग किया जाए तो मोजन के पोषक तत्यों के पेट में पहुचने से पहले ही क्षा पूर्णतया निष्त हो जानी हैं। यह बात विशेषकर उन रच्चा में देखी गई हैं जो खाना युरू करने से पहले ही मीठी चीजें खा लेते हैं।

२ जो लांग सदा ज्यादा मसालेदार चीजें खातं पीते हैं उन्हें सीधा साटा स्वास्थ्यप्रद मोजन 'प्रच्छा नहीं लगता आर वे आधिक पोप्रक तत्व वाले आहार में सत्घ्ट नहीं होते ।

३ पर्योप्त मात्रा में त्राच्छा साधारण मोजन कर प्यूकते पे माद त्रप्रीर को त्रावश्यकताव्यों के त्रानुमार पर्योप्त मात्रा में पोषक तत्य प्राप्त कर लंगे के पाद हा सकता है कि किसी का जी स्वाद तथा क्षेषा-उनेजक मन्तृगे सार्वे को वर्ष त्रीर कर इस प्रकार जन्मत से ज्यादा राजना ला लें। सामा य रूप में सोग गोसा का हो गीठने हैं।

्र यहन ही चरचे प्रसार के आंजन क्षेत्रा की तृष्टित के लिए उट्टरीयक बन्दाग्रा का प्रयोग प्रावदस्यक कर देते हैं इस प्रकार प्राप्तिक ससालेदार सार्गे की चीजों ससालों आरे सारक पेसों में परस्यर एक निहंचय समाचे होता है एक के प्रयोग से ट्रनरे की प्रावहतकता होती हैं।

4 साधारणस्या मीठी चीजों या मीठाई का घटन जाधिक प्रयोग करने से फाप्रमाल की अपने लोगों का ध्यान ही नहीं जाता । आधिक मिठाई राते सी पूरी आदत बच्चों में होती हैं। जो बच्चे (बड़े भी) प्राय मीटी चीजों प्रिमेशक मात्रा में काले हैं उन्हें खाना वय तक प्राच्छा नहीं लगता जम तक उने अच्छी तरह मीठा नहीं बच लेते । होतं-होते होना यह है कि एरें बच्चा को आवश्यक मीजन आच्छा ही नहीं समना आदि उन्हें गह विच्या प्रभार सी क्ष्मी का विवास होने लगता है। माता चिता यह समभ नहीं पार्ग कि आदित बच्चे की साधानण मीजन कर्यों नहीं माता।

क्लाधस्था में तथा रांगों वी होंट से मोजन का अध्यत समाहत एक महथ्या सित्यात हैं। मोजन वे सियं उच्चा पतार्थी को किन कर करते में प्रधान देवान दर्न योग्य यात यह है कि उनमें प्रस्त तथा धारपुणा पत्तुनों का मत्तिला मात्रा में समाग्रेंछ है। क्रास्त्र उपाल्ट भांत्र्य पदाय व है जो पतार्थ जाने पर ऐसी राउत में परिवर्धि मार प्रडे तथा समाज अग्रेंट है। द हसी क्रारें श्रास्त्रयुक्त भांत्र्य पताय वे हैं जिन में अग्रेंट है। हसी क्रारें श्रास्त्र पत्र्य आंत्र्य पत्राय वे हैं जिन में अग्रेंट है। हसी क्रारें श्रास्त्र पत्र्य आंत्र्य पत्राय वे हैं जिन में अग्रेंट हों है। इस प्रवात सात्र्युक्त भांत्र्य पत्राय वे हैं जिन में निम्म शांत्रीय पद्राय हों है पत्र पत्राय प्रदेश हों है। श्रास्त्र पद्राय में त्रेंच पत्र मात्र में त्रेंच हों हो हो हो हो हो से सात्र्य पत्र प्रदेश हों है। श्रास्त्र पद्राय हों है कुछ पाने में बस्त्रण ऐसी मी होंची है जिन में क्रास्त्र अग्रेंच अग्रेंच अग्रेंच हमी प्रवार वे पद्राय है। प्राण्ति प्रवार प्रदेश होंगी। मात्र प्रीर्थन प्रयास के स्वर्ण प्रदेश होंगी। मात्र प्रदेश के नाम प्रवार प्रवार प्रदेश होंगी। मात्र प्रदेश के स्वर्ण प्रदेश के स्वर्ण प्रदेश के स्वर्ण प्रदेश होंगी। मात्र प्रदेश के सात्र्य प्रदेश के सात्र्य प्रदेश प्रवार में स्वर्ण पत्र प्रदेश के स्वर्ण प्रदेश के स्व हों आर्त खाते समय घट्टत आधिक पानी पीने की आवश्यकता न पड़े। हणारा लक्ष्य भोजन को इस प्रकार समुक्त करना होना चाहियों की बहत आधिक किण्यन न्यूनतम हो जाए आरी पाचन क्रिया आधिक स्त्रम हो जाय जिस से भोजन एक पदार्थ पाचन क्रिया में दसरें के मार्ग में याधक न हो सक्षे। अच्छी पाचन के लिये भोजन है निम्निलियत पदार्थी की सर्योजना रिवक्ट होती हैं

- १ ब्राय पटायों के साथ भागाज ।
 - २ प्रान्य मोजन सामग्री के साथ सरवे मेवों की गिरिया ।
 - 2 ज्यास मोज्य पदार्थी के साथ ज्याड़े 1
 - ४ ग्रानाज ग्रांर गिरियों के साथ फल ।
- अप्रशास अप्रौर कम अप्रस्तीय पदार्थों के साथ द्वा ।
 अप्रशास अप्रौर साथ मेर्बों को गिरियों के साथ झाक-माजी ।

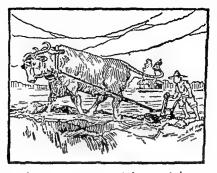
मोजन को निम्नोलियन सयोजना उत्तम पाचन कार्य के लिये प्रांतकल होती है।

- १ आयक मध्यान दय आर चाना २ ट्रांच चाँग चीत्री में पार्य १०० फला।
- 2 एक कार के भोजन में उपनेक प्रकार के खदर पटार्थ ।
- ए विसी भी प्रकार की अप्रसंगत मिलायट।

इस में सट्टे नहीं फि मोजन के साथ उर्जनक परायों का संबन खाने पीने में समय में एक ज़रवन्त शांनकर ज़ारन हैं। इस प्रकार के मय से आरिक शांनकर पदार्थ विमानन प्रकार के महासार नियाक, ज़ारि कंफीन पुन्त पेम होते हैं। कछ समय पूर्व महासार को कछ लोग भोजय पदार्थ समस्त्री थे पत्ना इस में कछ एसी वार्त हैं जिन के धारण इसको खाने पीने की चीजों में शांपनन खना जनत हैं। वे बार्त से हैं—

- १ इसका स्थानीय श्रीभक कार्य (irritant action) ।
- २ द्वरीर के तत् जाल (tissue) पर इसका विनाह्यक प्रभाव (
- व की दम नाडी भण्डल (त्रीजका तत्र) पर इसका नद्दीला प्रभाय ।
- ४ इसके प्रयोग से यरी लत पह जाता।

हन स्वारणों से यह स्वपट हो जाता है कि महातार कोई खाने पीनों की मन्त्र भोत्क एक प्रसार विव्य हैं। देखा ज्या हैं कि इसके प्रयोग से सौदिष्टक समता शिण हो जानी हैं त्रमरण श्रांपत घट जाती हैं ज्यारे साधारण कार्य समने भी मोप्यता भी कम हो जानी हैं। बान कह है कि महाता भी 'पलोक्सिं 'हैंपर जारे इसी प्रवार के ज्यान्य खेतनाईन बचने बाले पदावों को सत्तर नाड़ी महत सोहान कर देता है क्योंक इससे पीश्चर्य मी श्रीक हों की हों हो हैं कि हो जाती हैं 'एक पीर्यक्त ज्यां हुन्य शिक्ष्य हो शिक्ष्य हैं कि हो जाती हैं 'एक पीर्यक्त ज्यां हुन्य शिक्ष्य हैं एक पीर्यक्त ज्यां हुन्य शिक्ष्य हैं जाती हैं 'एक पीर्यक्त ज्यां हुन्य शिक्ष्य हैं पाती हैं 'एक पीर्यक्त ज्यां हुन्य शिक्ष्य हैं जाती हैं 'क्यां के लिया रोग-नर्रोधक शक्ति सीमिन हो जाती हैं। क्या जीवन सीमा क्ष्म्यनियों को



मेंल को श्रीपन सा। सौरजधा लाने के द्वारा पदनी हैं।

हात हुआ है कि आप एवं पोरोस्पोतया समान होते हुए भी महा नेपन न बनने बालों की आपेशा साधारण शाता में महापान बनने वालों की गृत्य में होने वाली होन का आनित छिमासी प्रोत्यन स्वीपक होता है !

करिने (Caffeine) युक्त पेयों व चाय काँकी आरे कोला बाले पेये विद्यंत स्थान रखते हैं। साधा का तीन ने बनल हम एक प्याने काँकी यह सीज्य निनवार सार्ध उनेनक प्रत्यों करिने—डेंट से सीन हों। तक की मात्रा में होता है। एक प्याने पाय में बह प्राप्यन उनेनक दुन्य एक या दी प्रंन की मात्रा में होता है। कि प्याने तिया है हम दी पान नी प्राप्ती है पत्ता की पान नी प्राप्ती है पत्ता की पान नी प्राप्ती है पत्ता की पत्ता की पत्ता है। एक स्थान की पत्ता में पहन ने प्राप्ती है हम से प्राप्त से पहन जाती है। इस देश की पड़ी बड़ी पुराक्त तर का प्रयान रस्ता है। इस देश या में प्रत्या की प्रदाप पान महत्त प्राप्त है। चाय में की पत्ता ने प्राप्ती है। जान में प्राप्ति के प्राप्ती की पत्ता ने प्रदाप पान महत्त पति हो। जात में की पत्ता ने प्राप्ती की पत्ता है। चाय में की पत्ता है प्राप्ती है। की पत्ता है। चाय में की पत्ता है प्राप्ती है। की पत्ता है। चाय में की पत्ता है प्राप्ती है। की पत्ता पत्ता है। चाय में की पत्ता है प्राप्ती की निर्मा प्रत्या है। चार स्वीप की पत्ता है। चार स्वीप पत्ता है। चार स्वीप पत्ता है। चार स्वीप पत्ता की प्राप्ती की निर्मा प्रत्या है। चार स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता है। चार स्वीप पत्ता है। चार स्वीप पत्ता है। चार स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता है। चार स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता स्वीप पत्ता स्वीप स्वीप पत्ता स्वीप स्वीप पत्ता स्वीप स्व

राई मिर्च प्राद्धश्र मास के मसाले लाँग तथा ग्राम्य मसालों का मोजन के स्प में कोई महस्त नहीं । उन का तो बंधल मृख व्यक्ति पानन को उत्तेजना देने के करण हो थोड़ा बर्द नृस्य समम्म जाता हैं । इन सन्तुर्मों के उत्तेजक प्रमाय का रात्त हैं । इन सन्तुर्मों के उत्तेजक प्रमाय का रात्त हैं । इन सन्तुर्मों के उत्तेजक प्रमाय का रात्त था रह हैं कि इन में एक ऐसी चरपरास्ट होती हैं जो निहिचत ती एर श्राम्य माने की इतिहमक भिस्त्ती एर ग्राम्यक प्रमाय डासती हैं । इन वा ख्रुषा (appente) एर विपतीत प्रमाय पड़ता हैं जिस से ग्राधिकत से पित्ते मसाले प्रमाय करने वाले व्यक्ति को सामा च स्वास्ट्यप्रद भाजन की प्रमार के स्वास्त कर हो जाने के कारण प्राधिक खाना साने की प्रवृत्ति होती हैं । ऐसी चरपरी बस्तुर्मों को मोजन से साथ ग्रहण करने का प्रमाय सदा उत्तेजक ही होता हो ऐसा नहीं क्योंक ग्रामेक पार इनके प्रयोग से सित्त नता हैं होती हैं । वे बाई बहुत विषय प्रमाय होती के पार जिल्हा होती हैं । या जिगर ग्राहे गृद के समान ग्राहे के ग्राम्य उत्सर्जक ग्राम्य का प्राप्त के ग्राम्य उत्सर्जक ग्राम्य पर प्राप्ति के ग्राम्य उत्सर्जक ग्राम्य रात्ते के ग्राम्य उत्सर्जक ग्राम्य रात्ते विष्ते पर ग्रामिक देशक जाता हैं। तीरोग ग्राम्यवा रांगी व्यक्तित पर उत्पार प्राप्ति से शानिनक प्रमाय पड़ जाता हैं। तीरोग ग्राम्यवा रांगी व्यक्तित के स्वर्ण चालिए।

भोजन के समय पानी नीम् का न्राक पत्नों का रस या प्रन्य पतायों का प्रीष्टक प्रयोग पाचन किया में ह्वांनकर प्रभाव जालता है। हा थोड़ा का न्य पताथ भोजन के साथ ब्रहण करने से कोई ह्वांन नहीं होती बहतें की मोजन निनालने की ट्रांट से ब्रहण न किया यया हो। हुन यहायों का प्रीष्टक प्रयोग न्यांत का सथा पाचक रस के कार्य को चीमा कर देता है स्वभावत भोजन चयाने में भी क्लायट डालता है। न्यांचक मात्रा में पानी पीने का जंचन समय प्रात क्यल होता है या फिर भोजन करने के समय से कम से कम एक घटने बाद पानी पीना चाहिए।

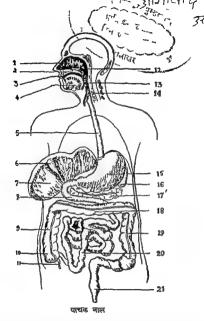
प्रात काल प्रारं सायकाल के आंजन के बीच कम से कम 4 घट का प्राव कार आपस्यक हैं। इस से उद्ध को दसरे आंजन से पूर्व पहले अपनी सफाई करने का समय गिल जाता हैं। कछ लोगों को दिन में केवल दो पार आंजन करने से पर्यात्म काम हो करता है। यदि दिन में केवल दो पार आंजन किया जाया यो सायकाल का आंजन सब से हत्का होना चाहिए। यदापि यह वाणिज्य तासार के लोगों की सामान्य आदित के बिरूक्त विपरीत हैं परन्तु यद बात क्यान देने बोग्य प्रवद्म हो। तीकरे अप्रयत्न सायकाल के आंजन में पहले की तरह हत्के पदार्थ होने चाहियों। इस सम्बन्ध में एक आरि बात बिचारणिय हैं और यह कि एक बार के आंजन करने में कितना समय लगना चाहिये। इस सम्बन्ध में पहले सायकाल को लाना चाहिये।

फट लम्मी होती हैं। इस पाचक नाल के निमन्न मार्गों के नाम इस प्रकार है— मृह ज्यन्न नली ज्यामाञ्चय छोटी बड़ी ज्यारों ज्यारे मलाञ्चय ।

साना सय से यहले मृह द्वारा जरीत में जाता है। मृह म इसे दातों से आच्छी तर है चयाना चाहिए। चयाने समय खाना उस लार म सन जाता है जो लार ग्रांच्यों की नीन जोड़ियों ह्वारा उत्पन्न होती हैं। इन लास्त्री पर्यो का स्थान साथ याने रेता चित्र म हिताया थया है। लार त्स यावन किया में सहायता होता है। अग्रव खाने को जल्दी जल्दी निगलना नहीं चौहर चराने में यावी समय लगाना चाहिए जिस से आगाउस में प्रवेश करने है पूर्व यह पायन रम में मली आर्थित मिल जाए। जम भाजन निक्ता जाता है तो यह ग्राम्च नित्ती से विकास माना है।

यदि इम जरूर स्म निक्नो समय आमास्य की भीतरी साह देख पार्र मो पह ठीक पीमी ही दिखाई दोनी जीनी पसीना निकलते समय हमारी स्वचा दिखाई देनी हैं। क्योंकि जिस प्रकार माने छारी की क्या पर पसीने वी सूने अप दर्श निकलते हुई दिखाई देनी हैं उसी प्रवार जररन्स के बग आमानाय की सतह पर अमन हुए जान पड़ा है।

स्रोणाग्रस उसी देशा में आपना काम ठीक सरह से कर सकता है जस कि सोजन प्रस्ता तरह पदा हु मा हो जम किसी तरह की द्वारा मा ना स्थान मा हो। जस किसी तरह की द्वारा मा नदों बातों भीज भी जाती हैं गो उससे आजाश्रस में आदर में आप को होंगा पहचाती हैं। चास जोरे सम्बाग पीने में भी आगाश्रस में कियार पैना ही आपता है। बाती मिर्च लान मिर्च अग्रत हो हो मा से आपता में कियार पीने में भी अग्रताय में कियार पीने हो जाती मान को दोन पहचाती है। मीद साली मिर्च अग्रत हो मा मान को दोन पहचाती है। मीद साली मिर्च अग्रत हो मान साल मिर्च अग्रत हो भी साल में हम पीन पीन की अग्रत हो साल पड़ जली हैं स्तरी मा साम से कि जीन साहत के तथ मार्च बस्तु में बा द्वारान पड़ जली हैं साल मार्च होते साल के साल महिला होते साल मार्च होते साम साम से कि जीन साहत के तथ मार्च बस्तु में बा द्वारान पड़ जली हैं



१ नाला गृहा २ ताल् ३ मृख गृहा ४ जीम ५ ग्रान नली ६ पिताधय जिगर ८ पस्ताध्यय (ग्रटणी) २ वही प्रात का ऊपर बी ग्रारे जाने माला मान १० ग्रान्थान्त्र (उण्डक) ११ ग्रा चान्त्र पौरद्योपिका (vermiform ap pendix) १२ फठ में को खुला छुगा नाक का निरत १६ फठ में को खुला छुगा मुख गृहा का सिरा १४ कठ में को खुला छुगा स्वरयन्त्र का सिरा १५ कठ में को खुला छुगा स्वरयन्त्र का सिरा १५ मानाध्य १६ तिल्ली १७ क्लोम ग्रान्थ १८ युष्ठी ज्ञान का प्राहा मान १९ युष्ठी आता का नीचे को उल्लग्ने वाला माग २० छोटी आत २१ मलाध्य

11

से सारण कोई गर्म वस्तु पकड़ने म जलन अपनुप्रव मही बन्ते मेले में मर्म मामाले अहेंद्र के उपयोग में हमें आलवाल नहीं लगती। अहें पिर इड़नी गर्म चीजें मूद में अधिक दरे तक रखी भी नहीं जा सकती। गर्म मानते में आपादाय से अपादर की सत्तव की मुद्द जलने की आपेखा आधिक होते होती हैं अहेंद्र आपादाय मुद्द की आंत उन चीजों को जल्दी ही आपने अपन्दर से माद गर्मी निकाल नक्ता अपन है चाहे आमाश्चय में एक घटा रहे या क्ये घटे रहे तम तक बद जलता रहता हैं। ये मनाले सत्तरे के लिए सीनक भी लामादायक गरी होते। ये क्यल होन ही पटचाने हैं इस करण उन्हें कभी नहीं साना चाहेंग्र;

पोटी आत— १० मिनिट में लेकर कई घट तक मोजन ज्ञामाध्य में रह चुक्ता हैं नो हनकी ऑपिक मात्रा छोटी आत में चली जाती है। मोजन के ज्ञामाध्य में रूनने का यर समय उत्त के [मा बचा इन बात पर निमेर होता है कि यह किस प्रभार तैयार किया और चयाया नया है छोटी ह्यात पीस फट सम्बी एक निती हैं जो उर्र-शार में नड़ी मुडी रहती हैं।

एक छोटी नहीं जिना 'प्रांत विचाराय' के बीप में हिम्मर है जो छोटी आत के जमरे छोर पर शहरती हैं। बिन रन्य जो जिनर य नैयार होता है नह नहीं में ने ही कर छाटी प्रांत म जाता है। यह एक रम अपने कमें अपने हो सिये पुष्टिकारक बनाने के लिये 'प्रायन्त उपयानी हाता है। एक आरं छोटी नहीं फलांग प्रांत्य में निकारती हैं आरं छाटी आता के उपने छोर पर शुनती है। जो रन्म हम संसोग प्रांत्य में बनता है बह हर नहीं इतार छोटी आत में जाता है आरं मोजन की पाचन किया में प्रमुख सहायता होता है।

पर्य हाए आंजान का आर्थाआयोपण — जय आंजान पूर्ण रूप ने पर शुक्रना है से यह पानी के समार तरल यन जाता है। प्रामाग्रय आरे छोटी मनते को दिनारा में पाई जाने वाली हवत शास्त्रिक्या इन तरल को उसी प्रकार चून सनी है जिस प्रकार इनका मिला हुए। पानी मार्ट क्याई को बई तहीं की बनी पंली में से एनना है।

आंगसीयत टीयर आंजन सीधा जियर में परच्या है जह वह सहें दीर के लिए प्रांचक उपयोगी यनमा है। पर्य हुए प्रांगीत का अप्रोन्तम स्व एमिनो उपनत (Amuno acid) होने हैं। ये उपनत पर से बनते हैं आहे द्वार उपर परूच बन ट्रोफ्ट समुत्रों की भरमत बागे हैं। पहुँत हुए बच्चे पूर्व ज्यान स्वीवनयों की पींड्यों अर्थ होते के आप पूर्ण में निर्माय में भी से प्रस्त बन उपनो है। प्रीट की आयर्थकराज्ये व ध्राप्य बसार्ग मुनुकांत में आहे गुनुकांत बनाज्यों में मीनिय हो जाना है।

भल प्राप्तेद वे दाति से प्रान्त से सह नियनने की प्रीव्या— जब गव छाटो प्राप्त का सामान जीचे वे छोर पर पद्धावर यहाँ ब्याग में प्रयंग्र वरने पाचन तत्र १७

लगता है तय तक भोजन का प्राय सम्पूर्ण पृष्टिकारक मात्र शरीर की पृष्टि के लिए रक्त में मिल चुकता है। यही ज्ञाव में जो ज्ञावा कचा मात्र जाता है यह मुख्यत भोजन का ज्ञापाच्य जाश होता है जी जी जो यह सारहीन पदार्थ यही प्रात में नीचे को उतरता जाता है हसकी विषयत (Decomposition) होने लगता है जारे दुर्नैंध चाले पदार्थ कभी आधिक आर्थर कभी कम मात्रा में उत्तय को जाते हैं। इस चदार्थी का श्रारीर के आर्थर से बारह निकल जाना वस्त ही आवश्यक होता है परन्तु यह तभी सम्भव हो सकता है कि प्रतिदित्त स्त कर स्त कर स्त होता है परन्तु यह तभी सम्भव हो सकता है कि प्रतिदित्त स्त कर स्त कर स्त होता है।

जब यह पदार्थ बड़ी ज्यान में पहचाता है तो यह प्राय अर्थ तरल स्प में होता है। छोटी आत इस में से छारीर वे बाग आर्म वाला सारा पाण्टिक ग्राय च्या च्या है और यह इस दशा में होता है कि छारी से भागर निकल जाए प्यांकि अर्थ वह छोटी आत के किसी हाम का नहीं रतता। अर्थ यही आत भोजन के इस अप्रवीहण्ट भाग में पानी के अप्र को छोपित कर लंती हैं। इस सम्पर्ण प्रीक्या का भीतम यह होता है कि यही अप्रत की लागी गीत इस मल्दा सा हो जाता है। पाचक-नाल की एक यियंग्र प्रकार की लागी गीत इस मल को आने को चकेलती है और इस प्रकार कल चीर चीर आमें को रिसक्का जाता है यहा तक कि बड़ी आत के बक तथा मलावय नामक निचले भाग में यह जाता है। यहा मल आंगीहण समय तक रह कर मल व्यार से माह जिंकन जाता है।

प्रमान कहस मेल का खरीर से बाहर निकल जाने का समय नहीं हो जावा तम तक बह कह तथा महावाध दी में रहता हैं। कुछ लोग बहुत हो कम पानी पीते हैं जारें उन के जावार को सामग्री भी पीरिम्बर्ग (हुएस की हुइही होती हैं। ऐसे लोगों की बड़ी ज्ञात में सारहीन पदार्थ की मात्रा इतमी कम होती हैं कि इस जा आगे को लिसकना आरे खरीर से बाहर निकल जाना जासाला नजी होता। इस सम्बन्ध में यह पात भी यहार तराके की हैं कि मल के उत्सर्जन में जितनी देरे हो जाती हैं उतनी ही आधिक मात्रा में इस में का पानी चूस जाता हैं गारे इस का परिणाम यह होता है कि मल सुल कर अधिक स्वाद हो जाता हैं गारे इस का परिणाम यह होता है कि मल सुल कर अधिक स्वाद हो जाता हैं गारे इस का परिणाम यह होता है कि मल सुल कर अधिक स्वाद हो जाता हैं गारे इस अधिक स्वाद में का मनी मात्रा मात्रा में हता में का पानी चूस की सुता में का मम्मायना यह जाती हैं। इसीलए बड़ी आत के आवश्यक कम को सुता मना मात्री की लए पानी पर्योग्त मात्रा में पीना चाहिए। दिन भर में जितना पानी पिया जा सके दीजिये

णे मोजन इम बहते हैं उसी से इसरे उसी का निर्माण व विकास होता हैं। हमारा भोजन स्वच्छ आरे सुद्ध होना चाहिए जिससे हमारा उसीर भी स्वच्छ आरे स्वस्य रहे। कितने आचम्मे की बात हैं कि जो नेह् चावस त्रप्रीर त्र्याय पदार्थ हम साते हैं उन्हीं से हमारी परिवर्ध हैं हुइयों क्रांर वित्रवाएं क्रांट याती हैं। इस सच्य से यह यात स्यष्ट हो जाती हैं कि स्वर्ध में जो प्रिदेशमान क्रांर सर्वश्रीवनमान परमहवर हैं उनी ने नाच समक्र घर मनुष्य के स्तर की यात्रका क्रांर रिवर के देहें एवट क्रिये हमारे हिए वानुका क्रांर रिवर के हों एवट कि हमारे हिए वानुका की मरम्मन के लिए जावाद्यक सामग्री जुटाने क्रांर शरि के उस्मा के उस्मा के सामग्री जुटाने क्रांर शरि के स्वर्ध के प्राप्त के सामग्री जुटाने क्रांर शरि के उस्मा के सामग्री स्वर्ध के स्वर्ध की स्वर्ध के स्वर्ध

दाँतों का स्वास्थ्य

हैं, तो उसके दौत निकलने युरु हो जाते हैं। टाई वर्ष की आप में दूध हो घटचा जय छ सात महीने का हो जाता र पा जनक दाना नकला सुरुश जात शावश वस का रुआ न न क पूर्व मेंस दोत निकल आर्ज चाहिए। जय बच्चा छ साल का हो जाता है तय उसके प्रमुक्त दीन निकलाने आहम हो जाने हैं।

पपन दात । पानस्ता अवार स दा पाप द । छोटे मच्छों हे दोनों हा ध्यान रखना चाहिए आर उन्हें साफ रखना प्राट । जब तक प्रकृत दीता है निकलने का समय न आ जाये तम तक तों इन दोतों का रहना आयश्यक होता हैं।

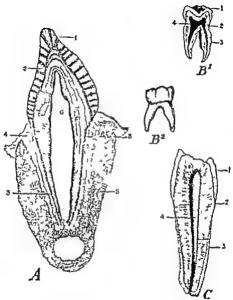
ा १७ दावा का रहना आवश्यक रावा १ । इस पुस्तक के पीसवें आध्याय में एक चार्ट दिया गया है जिस में देखें के दोवों के निकलने आरि उनके टटने का समय बवाया गया है इस चार्ट को ्रमान पूर्वक द्रावनं सं हेल मान का एता चल जाता है कि जब बच्चा काहे ध्यान प्रमक दखन स इस भात का पता घल जाता है। के जन जरूपा काइ छ वर्ष का हो जाता है तो उसके दुख के दृति टटने स्त्रात है प्रारं स्वाह वर्ष ण च का हा आता ह ता अलक हथ क हात टटन तागत ह आर आहा वस को अमस्या तक टन्ते रहते हैं। इस चार्ट्स यह बात भी मालम हो जाती का अभरपा एक हरत रहत है। इस चाट स यह बाव भा भाजून हा जासा है कि सब से पहले निकलने याले सामने के पक्के दोतों और सब से पहले ा क्ष्यां वा प्रदेश निकलनं का समय एक ही होता है। यह भारतम् भारतं निकले हर् दृष्टं के दोतों के दृद्धं के साथ ही ह साव वर्ष की त्राम में जातम हो जाती है।

. 147

हें दें हम होते होते

्राणा प्राप्त का आवार । जो माता पिता यह नहीं जानते कि यह दोनों बातें एक ही समय पर होती हैं में सब से पहले निकली हहूँ पक्की दाढ़ों को भी देख को तह नमाह बंदन है। यदि वे प्रकृष्टी दाद बराय हो गयी हो सा वे हरा गलती करण यह ही सममते हैं कि जल्मी ट्रट जायंत्री आरं नह वह नियस्त े कारण अरहा संभाभत है कि आल्या दूट जावना ज्यार गृह स्वर्ग गण्यत गर्वेनी इस मलती का नवीजा यह होता है कि यदि हैन खोखली सद्दों को

4



र्रोतों को रचना सम्मापी रसा दिन

A १ दोनों परवा चामन्या पर्रापे—हन्त्रोष्ट (Enamel) ३ होतरिय (Den tine) १ होत का सीमेंट ४ दन प्रयोध्य (Dental Periosteum) समय पर भरवा न दिया जाये वो थे सेंदा खराब ही रेशती हो आरि आम पास के दोतों को भी खराय कर देवी है ऑस्ट्रिक्ट्रिक्विन-बर्स्ट्रिआदमी को खाना चवाने में तकसीक होती हैं।

दातों का काम भोजन को चवाना होता है आधीत दीत मोजन को चवा चवा आरि पीस पीस कर स्केम कणों में परिवर्षित कर दोते हैं आरि लार में सान देते हैं जिससे मोजन आसानी से पच जाता हैं। दात घोलने म भी महायता करते हैं क्योंकि दौतों के निर जाने पर कछ उन्दों हा उच्चारण होक नहीं हो पाता। दातों का उपयोग बहुत आवश्यव हैं उनकी अप्रच्छी या मूरी दगा का स्थास्ट्य पर चड़ा प्रभार पड़ता हैं।

दातों का सड़ना— दोनों था सड़ना दो पानों पर निर्भर होता है। क्रायांत या तो यह पैतृक रोन होता है या पिर दानों का व्यवीचन क्यान नहीं रक्ता काता। पैतृक रोग होने की दश में तो कछ हो ही नहीं सकता पत्न्तु दोनों की सफाई क्यांदि के सम्बन्ध में तो यहन कछ किया जा सकता है।

यह बात तो अली आंति मिद्ध हो चुनौ है कि त्नातों के सड़ने का एक समसे बड़ा कारण चीनी 'प्रारं निकाइयों का उपयोग चूर्न पर किये गये प्रयोग किता ता सिद्ध हो चुकी है कि चीनी ही दोतों को लरान करता हैं। एक बार ऐसा ही प्रयोग चुहां के बच्चों पर भी किया गया था। उस्त प्रयोग से पर पता चला कि उन नच्चों तक के दान उभरने से पहले ही सड़ने लगे थे। इसका कराण या कि उन रोगों में भी दिया पताचा या जिसकी प्रार्शनक मिठाम (Lactose) निकाल का असमें साचारण चीनी मिला दो गई थी।

यच्यों आरं जमानों के दोतों के खरान हो जाने का विश्वेच रूप से इर रहना है और धरो लोग प्राय मिठाइया खाने और प्रस्वत औद पीने की पूरी आग्नों डाल लेते हैं। दुध में भी प्राय चीनी मिला ली जाती हैं। पाचन क्रिया को तो इन भूरी अग्रदातों के शाँन पहचती ही हैं परन दान भी उनके पूरे प्रमान से नहीं यच पाते। च्यूटीन औदि मी नहीं खाना चारिए क्योंकि इसकी चयाते समय दानों पर चीनी जम जाती हैं।

५ निचलं जयड़े की इड़डी (Mandible) ६ मज्जा पृहा (Pulp Cavity)

B' १ दौत की घोटी (Crown) २ दौत की गर्दम (Neck) २ दौत की जड़ (Root) ४ मज्जा गृहा (Pulp Cavity)
B' दाद (Molar)

C १ दीत को चोटो जिस पर का कड़ा सफेर प्रांत चमकरार पदायं पिस चुका है। २ दौरा की गर्दन ३ दौरा की जड़ ४ मज्जा गहा



दोनों भी जड़ म पीप का पड़ जाना रोग का सामान्य कारण होता है झरी प्राने चल कर ज़ान्य अथवन रोग पैना कर दोता है।

दौता को द्वरंत माल— जो कोई भी प्रवर्ग लातों को स्वस्य दक्ष में रावना चाले उसे भीजन करने के बाद हर बार प्रावणे दातों वर्ग वहां साजन कर लोग चाला है। दा बात को सदा ध्यान में राजन के कर लोग चालिए। इस बात को सदा ध्यान में राजन को कर प्रावण को प्रवर्ग के क्षेत्र को कर प्रवर्ग को प्रवर्ग में अपने में रह जाएं। दान्त वरना अप्रचान लीगों व बीच को स्वद्रमों में अपने में रह जाएं। दान्त वरना अप्रचान लीगों व परच चाले लग्ने दान्त के रेथे दाई अप्रोरं में बालों में पूर्ण तो स्वर्ध को प्रावण को बीच को स्वर्ध में और भी अपने पूर्ण को बीच को स्वर्ध में और भी अपने पूर्ण काले हैं। इसके अप्रतिरम्भ मनडी को स्वर्ध मा अप्रयोग दास्त्र को दांगों पर राइने में भाजन के कप लाता को बीच को समस्य में आप्रते दास्त्र को दांगों पर राइने में भाजन के कप लाता है। इसमें प्रावणान्यस्वर द्वरा नाम को तार्जी है। दान्त का दार्ग पर गामा या होगा हो कि हासे प्रवर्णों में लागों को होने में प्रवर्ण परी पर्णा को मा परी परिणानस्वरूप द्वार नाम को लागों है। दान्त वर दारा परा गामाय या होगा हो कि हासे प्रवर्णों में लागों को होने में परायोग से लागों हो सार्ग कर कि कभी प्रवर्ण को निम्म स्वर्ण हो चिम्म स्वर्ण हो से स्वर्ण हो स्वर्ण के स्वर्

याछ सोन दानों को जानूनी में साफ बनने हैं यह भी उनना है होनवास्य है जिनना जानून बाजा वर्जीय इस में भी मसूहे जिस जाते हैं उठार बमी कभी तो ऐसा भी होता है कि जाने की जाड़े दिनाई होनें सबसी है। पर स्वेत से हानों में बीच की सम्बद्धों में उठालें हम आंजन के बचा जिसन पहीं पार्ट बोल्क उठार अजादर को सन्त जाते हैं।

द्रांतों को साफ करने का सब से ग्राच्छा ऋरीर भाना हुआ। तरीना एक ्राता का साथ करना का स्था स अध्यक्ता अध्यत्त होगी देशी तराहा एक भी हैं ज्यारे वह हैं मोजन के बाद हर बार बुद्ध ने दार्चों को साफ वर लेना । बुद्ध से दात साफ वरने समय बद्ध को ऊपर में नीचे की ज्यारे नीचे से ऊपर को दार्चों पर फेरना चांक्षा लाकि दार्चों की खड़व्यों में ज्याटक हुए मोजन के क्या निकल जाए । बद्ध करते समय सावधानी में काम लंगा चाहिए। क किया निकन्त प्राप्त् । बंध करवा समय सावभागा ना साग लगा नामार साकि मसुड़ों को कोई हानि न पहुंचे । 'टयपेस्ट मृक्ष में ब्राच्छी लगती हैं मृक्ष में ताजनी ब्र्या जाती हैं क्रार्य मृष्ट का स्थाद भी ठीक रहता है । परन्तु यक भी यात नहीं कि बड़ा हो नहीं तो दार्तों की सफाई नहीं हो सफती । भा यात नहां का येश हा नहां ता दाता का सफाइ नहां है। स्पन्धा न श्रीद खाना कहो ऐसी जनह लाया जाए जहां न तो पाम यह हो फ्रॉर न ही मिल सकता हो तो बहा दानों की सफाई की महन र्रीडेत यह है कि या तो पानी से कल्ला कर लिया जाए या यदि मिल जाए से गाजर चवा ली जाए।

दातों पर पान सपारी का भी हानिकारक ग्रमाथ पड़ता है । सोचने की पात है कि टार्नों को प्रोजन शबाने पाँर पीसने कर कितना भारी काम रहता भीष है कि दोता की आजा यथान आर पना कर क्यान नहां नहां है। हैं। यह काम प्रति दिन तीन बार घरसों घरमों तक चाल् रहता हैं। इस घिसाहें के सामने नो ऋच्छे से ऋच्छा फॉलाट भी भात सा आए। पर त जब भोजन है सामने ना प्राच्छे से प्राच्छा फांसाद भी भाव सा जागा। पर तू जम भीजन है चयाने के इनम के अग्रीवीरक्त दानों पर सुपारी चयाने का कम भी पड़ जाता है तो इस का फल पुरा होता है आरि दानों पर क्षा चमकदार सफेद पत्रमें जाता रहता हैं। फिर भइत जलदी ही दानों का गुदा खल्ल हो जाता अग्रीर दात प्राप्य घिसले घिसले भसुड़ों से जा लगवे हैं। इसके अग्रीवीरक्त तम्माक का सत्त्व (Nicotane) उत्तरे में पहच्चता रहता है आरि तुपारी में जो एक प्रकार का नदीलावन होता है धह पान सुपारी खाने की लत डाल दोता है आरि पान सुपारी को च्या प्रमाप तसन बढ़ता है। लत डाल दोता है और पान सुपारी को लत में हो अग्रीर पान सुपारी को लत में हो आवा क्यों न हो उससे दुद ही रहता चारिए। पान सुपारी को लत में तो आर साल एक एक तो मुह अददा लगता है दूसरे घड़ी घड़ी पीक पूर्ण आपकाल पाइनी है जिस के कारण प्राप्य सार्वजीनक स्थानों पर भी पीक के मदद दान दिखाई देने हैं। बहुत ने अग्रसधान क्यों पर भी पीक के मदद दान दिखाई देने हैं। बहुत ने अग्रसधान क्यों जर से बाद दानों के सताय होने अग्रवीत सहने के तीन कारण मालन एए हैं—

- १ दात की रोग ग्रहणशीलना ।
- २ दात में कीडा लग जाना।

३ दात पर विभिन्न प्रकार से चीनी 'प्रादि का प्रमाध । जहां तक पहले कारण का सन्दान्य हैं तो टोवर्न में तो यही अग्राया है कि कछ लोग ने कर ने वा जिल्ला के ता त्या ने पा जा का आवा के 19 कर तान भी किए चारते हैं सा पी लोते हैं किए भी उनके दान कराब नहीं होने । मालम ऐसा होना है कि ऐसे लोगों के दातों में वह कमजोरी नहीं होती जिसके कारण दान खराब हो जाते हैं। दसरे कारण के सम्ब च में यह तो निहरत है कि दातों में किसी प्रकार का कीड़ा लग जाने से वे खराव हो जाते हैं।

पर स् यह या। ऋग तक निहिचत नहीं हो सकी कि यह कीड़ा है कान सा ! इसलिए इस निपय म कछ आधिक नहीं क्षण जा सकता । सम से पड़ा बारण हैं चीनी ग्रादि का प्रभाव । यह यान तो पहले ही यता दी गई कि घुटों के यच्चों को साधारण चीनी खिलाने से उनके बिन-उमरे दाता में ही धरापी पैदा हो गई थी । जानुसाधान दूषाना यह भी मालूम हुना है कि जो सम उम्मान व्यक्ति प्रांत युक्ते बहुन जाधिक मिटाइया खाने हैं उनके द्वान उन नदी खाने ।

म्यांबतयां त्रारे बच्चा की अप्रेक्षा आधिक खराब हो जाते हैं जा मिठाई स्प्रार्ट हा सके तो ताला दो साल भर में क्म में क्म एक धार तो दात के डाकर को दिया तेना चांहरः। यांद एसा न हो सके वो स्थय ही दार्म में पियय में सापधान रहना चांहरः। योद विसी दान थे सड़ने लगने वर ग्रव हो गाँ सरना दान के डायन्स का नियाना चाहिए । यह मान महा आवरमक है कि सड़े हुए दान वे जोरवले स्थान को सार बरा पर दात को भरवा लिया जा। नॉक दान नुक्ति रहें। योग स्तिस्ते स्थान वी भरवाया न नाए ती पर यह बदने बदने हता। बढ़ जाता है कि दान सत्त्व हो जाना है।

स्वास्थ्य के लिए स्वंसन

मनुष्य कई हएतों तक यिना मौजन के त्र्यार

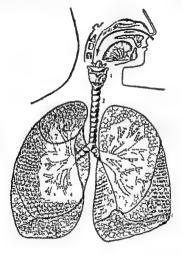
कहूँ दिन तक बिना पानी के जीवित रह सकता है परन्त यदि बायु का मिलना यद हो जाए तो उसे बंता हो त्र्यानुषय होगा जीता डबर्च या दक घुन्ते समय होता है पारि कुछ हो क्षणा में प्राणान्त हो जाए। इस से यह बात स्पन्ट हो जाती है कि स्वच्छ बायु का मिलता रहना जीवित रहने के लिए क्लिना व्यक्तिक

श्रावश्यक है।

हम सास लेते समय आपने पोपड़ों में प्राणवाय (आपस्तीजन) भर लेते हैं। प्राणवाय आइस्य वाय हाती हैं। जम बाय पोपड़ों में पहच जाती हैं तो जस में की प्राणवाय रक्त में मिल कर खरीर के सारे आमी में पेल जाती हैं तो जस में की प्राणवाय रक्त में मिल कर खरीर के सारे आमी में पेल जाती हैं जो बाय का महत्त्वपूर्ण अपड प्राणवाय है बही धरीर में प्राण रखती हैं आरे यही धरीर के लिए प्रावस्यक उपमा (heat) आरे उजों (energy) उत्पन्न करदी हैं। पास्त से जो बाय हम आपने पोपड़ों में मरते हैं उस में प्राणवाय की। मध्य महा होती हैं परन्तु जो बाय हम आपने सांस के साथ याहर निकालते हैं उस में प्राणवाय को मात्रा बहुत हो कम होती हैं आरं इसीलए उसे पिर सोस्य में साथ आरर पोपड़ों में नहीं से जाना चाहिए।

पार निकली हुई वाल जायां जी आप पेफडों में से नाक त्वारा वाक्स निकलाती है पर उम याम से भिनन होती हैं जो सोस के साथ फ्रेस्डों के आ दह जाती हैं। स्वच्छ व युद्ध वाम में २९०० प्राणवाम होती हैं जार दम में 'कार्यन डाइ प्राक्ताइड नामक बाय की मात्रा यहत ही कम होती हैं। जब सोस के साथ बाप पेफड़ों में से बात निकलती हों जो इस में प्राणवाम केवल १६,5% अग्र ही रह जाता है जारि 'कार्य-डाइजॉक्साइड की मात्रा ०५% ६ ०% में जाती हैं। यदि किसी कमरे के दूरवाजे जारि क्षित्रक्रमी बढ़ हो जिए उस में पर] यह यात अप्रत तक निश्चित नहीं हो सको कि यह कोड़ा है कीन सा ! इनिलिए इन विषय में कछ आधिक नहीं क्वा आ सकता । सब से यहा घरण है चीनी आदि का प्रमाथ । यह यान तो पहले ही यता दो गई फि चुहों के पच्चों को साधारण चीनी स्विताने से उनके बिन-उमरे दाता में ही खराणी पैदा हो गई थी । अपनुस्त धान दुवारा यह भी मालून हआ्या है कि जो कम उमवाले व्यक्तिन आर्थ यच्चों कहता ग्राधिक निकाश वाले हैं उनके दात उन व्यक्तियों आर्थ घच्चों की अपदेश आर्थिक स्वराद हो जाते हैं जो निठाई आर्थि कर्डी सकते ।

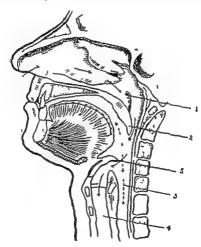
हों तक तो त्रातों को साल भर में कन ने बन एक यार तो दात के डाक्टर की दिला देना चारिंग। यदि एता न हो सके तो स्वय ही दाता के बियम में सार्वभान रहना चारिंग। यदि किसी दात के सड़ने लग्ने का एक हो तो रारन्त दात के डायटर को त्रिसाना चारिए। यर यात कृत आयदयक हैं कि सडे हुए त्रात क नार्वस्त स्थान को साफ करा कर दात को भरगा लिया लाग तोक दान सुरक्षित रहें। यदि खोलसे स्थान को भरगाया न जाए तो रिस्त यह यदले बुलने हुनना वह जाता है कि दात सरमा हो जाता है। लगेगा। बन्द कमरे में स्लगते हुए कोचलों जलती हुई लक्ष्येड्यों या स्टोब ग्र्याद में जलते हुए तेल से प्राणवाम खर्च हो जाती है। दम घुट के मर जाने का एक सामान्य करण यह भी होता हैं चढ़तेरों की जाने हसी वरह जाती रही हैं ऐसी मौते विश्वेय रूप से रात को सोते समय हो जाती है। ग्रुच घट के प्रत्येय कमा में कम से कम एक एक विजल्जी तो होनी ही चाहिए परत यदि ग्राधिक



ध्यतन के ज्यवयव

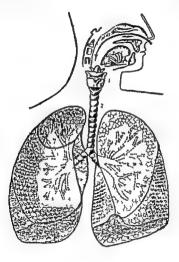
१ स्वर यत्र १ इवास नली ३ इवास-उपनली (Bronch) 🖞 फ्रेफ़ड़ा

कोई ट्यांक्त सास लेता रहें तो बाद कमरें में की वाय में ही उस व्याक्त कें बार वार सोस लेते रहनें के कारण सारी की सारी प्राणवाय शीघ ही समाज हो जाएंगी। स्वच्छ बाय के श्रामांब के बारण प्राय उस ब्यांक्त का सिर चकराने



नाव हार्गर गरार

चिद्-तंसा बाना तीर मोजन मार्ग दिसा रहा है। सामान्य रेसा बाता तीर बाल मार्ग दिसा रहा है। १ अवदा नसी का मृह २ कॉक्सा ३ ज्यान्य नसी ४ व्हास नसी ५ कॉर्ज साझ (epiglottus) लगेगा। पाद कमरे में स्लगते हुए कोयलों जलती हुई लक्षीड़यों या स्टोब ग्रादि में जलते हुए तेल से प्राणवाय खर्च हो जाती है। दम घट के मर जाने का एक सामान्य बराण यह भी होता हैं बहुतेरों की जाने इसी तरह जाती रही हैं ऐसी मौते विशेष स्व से रात को सोते समय हो जाती है। ग्राह्म घर के प्रत्येय कमरे में कम से कम एक-एक विश्वकों तो होनी ही चाहिए चल्च यदि ग्राधिक



इवसन के छावयव

१ स्पर यत्र २ इनास नली ३ इमास-उपनली (Bronchi) ए फ्रेक्ड़ा

रिराईफ्या हो तो जारि भी बेहतर हो । ये सिड्फिया इवनी यड़ी हो कि स्ट्रा की रोशनी आदि ताजी हम जासतानी से जान्दर जा। सके । रिराईक्यों के सामने में क्यांक दाने जाए जारिन ही पदों हों क्योंक इन दोनों चीजों से सूर्य प्रकार नथा स्वन्छ वायु के प्रवेख में साथा पड़ती हैं।

इबसन के ज्यबराब

सौस के साथ साथ जो वायु नाक के नथनों त्यारा हमारे अपन्य जाती हैं वह सीधी स्थर यत्र (Lerynx) में हो का नीचे श्वास नसी में प्रवेश करती हैं। श्वास नसी हट या सरल होती हैं अग्नेर वरदन के सामने वासे भाग को दनें में महम्म हो मा नी हैं। श्वास नसी के निचले भाग की दी हाएताग हो जाती हैं। फिर पढ़ को शावकाओं को आंति इन में सी प्रत्येक कारवा की अग्नेन शायी जाती हैं। फिर पढ़ को शावकाओं को आंति इन में से प्रत्येक कारवा की अग्नेन शायोग हा जाती हैं। अप वा में ये शाचाग प्रभावनन नन्ने नन्त्रे वायु कोशों (our sacs) का कर चारण कर सेती हैं। इन हन्त्री कोशा में वायु भरते हैं आगि फर इन्हें वाली कर देने हैं। अग्नेर इन प्रकार इन कोशों में बारो भारी याद्य मरनें आगेर वाली कर देने हैं। क्यां को ही श्वास या सास लेना करने हैं।



र्यंदने का ठीक दम

र्थंठने का गलत देग



सड़ें डोने काठीक दग



खडे होने का गलत उग

इक्सम किया या स्टीस होता

हम एक मिनट में प्राय १६ या १८ या १८ या सोस लेने हैं। प्रत्येक वार सोस लेने समय हमता हत्य चार बार घड़कता हैं। व्यायाम करने समय आर्र ज्वर होने की दशा में हमारी व्यसन गांत बट जाती हैं।

प्रतिक जीवधारी चाहे बह पड़ा पढ़ी हो चाहे बनस्पति साल लेता है।

प्रतिक जीवधारी चाहे बह पड़ा पढ़ी हो चाहे बनस्पति साल लेता है।

पड़ात की उत्पत्ति नामक प्रत्तक के दसरे प्रष्टधाय में मन्द्रय की रचना का

पुतात कुछ इस प्रकार हैं— 'परमेश्वर ने मान्य को पृथ्वी की मिन्द्री से रचा

ग्रारि उस के नमानी में जीवन का श्वास फ्का दिया बस मन्द्रय फ जीता जागता

प्राणी यन गया। बाइयल में यह भी लिल्सा हैं कर परमेश्वर हो स्पस को जीवा का

ग्रारि शक्त देता हैं आहें 'उस के हाथ में एक एक मनस्य के प्राण क्लो हैं।

निर्मा पर निर्मा वाइस्त में यह मा । लिखा है । कर भरपदर हा लग कर जावन अर्थि स्वास दोता है आर्थ उस के हाथ में एक एक मनुष्य के प्राण रहते हैं। सर्वेडियनमान परमेश्वर जो स्वनं में हैं वही हमारे देवसन को अपने प्रियकार व नियत्रण में रखता है। इस बात दा सब से बड़ा प्रमाण यह हैं कि जब हम सी जाते हैं तब भी हमारे फेंग्रेड़ निर तर स्वच्छ बाय को छरीर के भीतर लीचते और क्षित्री बायु को बाहर निकालते रहते हैं। यह विर्यंती बायु वहीं

साराद्य

- श्राप के मकान में ऐसा प्रयन्ध होना चाहिए कि रात दिन क्ष्म अच्छी तरह अन्दर आती आर पाइर निकलती रहे ।
- २ दिन के समय जिननी देर तक हो सके जनी देर तक बाह साफ हवा में रिहर्य ज्यार रात को सोने के कमरे की लिड़ाक्या खुली रिलये निर्धक साक करा ज्यान्तर ज्यानी रहे।
- इ. सास लेते समय प्राच्येक वार प्रेपड़ों में पूरी तरह इवा मर लीर्रजये । इस के लिए सीधा बंढना आर्रा सीधा खड़ा होना आवस्यक हैं ।
- ४ ध्ल से मरी हवा में सास के साथ ग्राहर जाने से रांकिये।
- ५ तम्याय का किसी रूप में भी संबन न काजिये।
- ६ किसी प्रकार को भी शराय न पीजिये।
- ७ सदा नाक ह्वारा सास लीजिये।
- ८ मनर में पेटी ज्यादि बहत्त कल कर कभी न वाचिये।
- ९ प्रांतांदन कई बार लम्बे लम्बे सास लेने की आदत डालिये।
- १० कमी भी यह डाक कर न सोहये।

रक्त और रक्त वाहिनियाँ

सहम दर्शक यत्र से रक्त की बृद की परीक्षा

करते समय उस में बहुत नन्हें नन्हें बोल लाल क्या दिखाई देते हैं इन्हें लाल रचन खीणकाए (Red Blood Corpuseles) कहने हैं। इन के आर्तिरचन बहुत से देवेत क्या भी होने हैं आरि इन्हें देवेत रचन सीणकाए (White Blood Corpuseles) कहते हैं। जिस प्रकार नन्हीं नन्हीं मधीलया पानी में तेरा करती हैं उसी प्रकार ये लाल आर्री सफेंद कीणकाए रचन प्रवाह में तेरती रहती हैं।

रक्त फ्रेड्डॉ दुवारा खरीर में प्रवेश करने वाली प्राण वायु (Oxygen) को ज्यार पचे हुए उस भोजन को जिस्से शरीर के पांचण के लिये ज्यानाश्चय ज्यारे अगतें तैयार करती हैं शरीर के प्रत्येक ज्ञान में पहचाता हैं। रक्त ही शरीर के प्रत्येक मान से सार्हीन ज्यार हानिकारक पदार्थी को ज्यारे द्विषत वायु (Carbon dioxide) को फ्रेन्ड्डॉ नुद्दों ज्यार स्वचा में ले जाता है जहार से ये चीजें दवास मृत्र तथा पसीने के साथ बाहर निकल जाती हैं।

रकत बार्डिनयों में रकत सदा बहता रहता है हमार इस निरतर रक्त प्रयाह के कारण हदय का रिकड़ता हमार फेलता रहता है। हदय मुद्रुठों के परायर हमीर इस दर से खोलता होता है। हदय एक छोक्तवाली 'पम्प का काम करता है इसी की क्रिया से रक्त हारीर के प्रार्थक माग में 'चयकद लगाता रहता है।

षमस्क व्यक्ति का हृदय एक फिनट में कोई ७० बार पड़क्ता है । जस कोई व्यक्ति व्यापाम करता है तो उस समय उसका हृदय आर्थि मी आधिक जल्दी जल्दी धड़क्ता है। उसर भी हृदय की गीत बढ़ा द्वेता हैं।

हदय दुनारा यम्य होकर रक्त फेफ्ड़ों में जाता है वहा वह स्वच्छ प्राण वायु ब्रहण करता है ज्योर द्वित वायु (Carbon dioxide) को स्याग देता है । स्वच्छ रक्त हदय में लॉट ज्याता है ज्योर वहा से फिन्न छंत्रीर के समस्य साम को पन्प फिया जाता है आयांत् पह्नाया जाता है। परन्तु जब रकत हत्य में बापस आता है तो उस में द्वीयत बाबू (Carbon dioxide) मिली रहती है इसलिये इस रकत वा फिर फेकड़ों में बायस जाना आत्यन्त आवश्यक हो जाता है। इस प्रकार रकत क्ष प्रकश्च प्रा होता रहता है आर खरीर में प्राण रहते हैं शरीर जीवित रहता है।

जन कभी शरीर के किसी आग में किसी कारण रक्त पट्चमा पन्द हो जाता है तो यह अगर निर्जीय हो जाता हैं। इस से यह बात स्पष्ट हो जाती हैं कि अरवेक अग का जीवित रहना रक्त ही पर निर्मर होता है। बाइस एक स्थान पर मनुष्य के रच्चियता परम परमेंड्सर हा हजारा वर्ष प्राना एक क्यन हैं कि सब प्राणयों का जीवन रक्त ही में हैं। क्वितना सत्य हैं इस क्यन में!

रक्त आर्र हृद्य दोनों ही में हम परमेश्वर की आद्भुत शांक्त हा प्रमाण मिलता है। माता के गर्म हो में वस्त्रों का हम्य धड़कने लगवा है आर्र बच्चे के एक मिनट में कोई ७० वार को गीत से धड़कता रहता है। जब हम सोते रहते हैं तम भी हमारा हम्य उत्तर के साव आर्मों में प्राणी को बनाए रखने बाला रक्त एक मिनट में काई ७० वार को गीत से धड़कता रहता है। जब हम सोते रहते हैं तम भी हमारा हम्य उत्तर के सम आर्मों में प्राणी को बनाए रखने बाला रक्त पर चाने का काम जारी रकता है। हम्य का काम धड़कता है आर्र यह इस नाम को पल भर को भी नाही रोकता। सच्च पुष्टियं तो हमारा बनाने बाला परमेहनर ही हमार्र हन्द्य में धड़कन चैंदा करता है। हम सोते हो या जागते हो परमेहनर ही हमार परिवहनद्वनार हद्य को इस धड़कन को कायम रखता है ग्रार सही चड़कन हमारे प्राणी का आधार है।

जम रकत ही प्राण है आरि रक्त विधाव आरोद को मरता है या ग्रारे के फिनी अप को पहेची हुई शांत की पृष्ति करता है तो यह बात दितनी 'प्रायह्मक हो जाती है कि हमारा रकत आच्छा हो स्वच्छ हो। जो पानी हम पीते हैं आरे जो खाना हम खाते हैं उसी से आधिषाछ रफत बनता है। इस स्तिये हमें प्रांत दिन पर्याप्त मात्रा में पीना चाहिए। भोजन भी उपमुक्त होना चाहिये जारि उम में पोयक तत्वों की मात्रा भी ठीक होनी चाएिये। यदि इन दोनों बातों छा दिन नहीं रक्त जाता सो इवेताणुगों का उचित पोयण नहीं हो पाता से चार्तन हो जाते हैं आरे इसके परिणाम स्वस्प छरीर के प्रत्येक भाग को द, ख

रक्त में एक प्रकार की बसा (Cholesterol) पाई जाती है इस का करण भी इमारा ज्याहर ही होता है— ज्याहर का गुण ज्यार प्रकार का प्रकार । रक्त के इस प्रध्ययन में उक्त बसा के विषय में जानकारी ज्यावस्थक है क्यों कि अप । नियां के करार हो जाने का इस बना से गहरा सम्यण्य होता है। सीमित रक्त पोरवहन (Restricted circulation of blood) उरोर को बड़ा करने लगता है ज्यारे सीमित रक्त पोरवहन का मुख्य करण होता है धर्मानयों के कहोर हो जाने का रोग (arternosclerosis) इस प्रकार क्त बार्डिनयों को पहचाने बार उक्त कित का मौजन में पाई जाने वाली उक्त बसा से गहरा सम्यण्य होता है इसांलए हम साने पीने के सिद्धान्तों पर समभन्तारी से चल कर उरोर को युड़ा होने (The aging process of the body) की गति को धीमा कर

यह बात निश्चित रूप से माल्म की जा चुकी है कि भोजन में सत्या स्वाज्यों (Saturated fats) के उपयोग के कारण ही उक्त वसा (Cholesterol) धर्मानयों की मीतरी दोशारों पर जाना होती हैं जारी यह वहने बहुत है तानी यह जाती हैं कि उन में से यहत ही थोड़ा रक्त गुजर सकता हैं। हम ने प्रांत्रजी प्रश्वेर O जितना या इस से भी प्रीधक मोटी ऐसी धर्मानया देखी हैं जिन में यसा जमा हो जाने के कारण सह की नाक तक नहीं जा सकती थी। प्रश्न अग्रप ही नताइये कि ऐसी धर्मनी इतान घान आर्थ इतान मरूवपूर्ण काम करने वाले हदल का प्रोपण कर्म के सकता हैं। प्रश्न इस में आग्रद्वार्थ की कोई यात ही नहीं कि जिस हमें कर सकती हैं। प्रश्न इस में आग्रद्वार्थ की कोई यात ही नहीं कि जिस हमें नाम्यों में इस प्रकार वा दोध पेंदा हो जाता हैं उस की छाती जकड़ती हह माल्म होती हैं आर वह ब्यक्तित अपना काम कान नहीं कर सकता उत्तक लिए आराम घरना आग्रद्मक हो जाता है। यहि राम ने अरद यसा जमा हम भी उत्पन्न हो जाता है। यदि रस्त बारिनया प्रापने अरद यसा जमा हम काम में काल सिकड़ने तमें तो उक्त मरूवपूर्ण आगों में रस्त पहचाना चित्रकर में काल सिकड़ने तमें तो उक्त मरूवपूर्ण आगों में रस्त पर प्रांत भी स्वार्थ के प्रति प्रीट मिल्कर में पद हो जाता है। यदि हत्य में रस्त पहचान कर काम और यदि मोस्तप्त में यही दशा पेंदा हो ता को माहत्वार कर बेहा है आरे यदि सारत्वार

न्प्रय प्रश्न उउता है कि इस प्रकार की अथकर स्थित उत्पन्न फरने वाली सनुष्त बसाए होती कॉन कॉन सी है ! सनुष्त बसाए मुख्यत पद्म पोंड्यों से सम्म च रखने वाली ऐसी चीजों में होती हैं जैसे मास सुन्नार को चरबी मक्खन मलाई न्नारे तो ज़ारे हाइडोजनीकृत मारजरीन तक में भी यहाँ पात होती हैं। न्नार समुद्ध बसाए (unsaturated fats) करड़ी के बेल जीसी होती हैं। मैसे तम्प्रसी ज़ादि का सेल भी ज़ाच्छा होता हैं परन्तु इन सब में करड़ी का सेल मीडाचा होता हैं परन्तु इन सब में करड़ी का सेल मीडाचा होता हैं।

घर्मानयों को कठोर होने से बचाए रखने के लिए दसरा महत्वपूर्ण साधन है व्यायाम । हमें चांहर कि रबन वाहिनयों को खुता रखने के लिए उन में रक्त प्रवाह की गीत काजी सेज रफ्ता । इस का सर्वोदान साधन है प्रतिदित पुमना-जरा कीजी से चलते को सबक्त जार्र सुदर चनने वाली कसरते भी सामदायक होती हैं। चलने फिरने जारे काम काज करने में कुरवीलापन रासर्य ताकि जाप के हदय को रक्त पम्च करने में सहायवा मिली।

शरीर द्वारा व्यर्थ पदार्थो का त्याग

हम हर दिन भोजन करते हैं ग्रार पानी पीते

है । मोजन ग्रान्टर जाक जलता है ग्रार ग्रांत में यांडी महत राख सी हह जाती हैं। यह सारहीन पदार्थ होता है जारे इसका शरीर के जान्दर से बाहर निकलना यहत ज्याबहसक होता है। इसके ऋतिरिक्त शरीर के कुछ ऋग निरन्तर गतिशील रहते हैं आर हम तरह घिसते भी रहते हैं। इस घिसाई का परिणाम यह होता है कि दारीर के उपस्टर कार ध्यायं पदायं जमा हो जाते हैं । शरीर के उपस्टर से हन विर्वले तथा व्ययं पटार्थां को बाहर निवालने का काम गर्ट (व्यक्त) करते हैं। याँद किसी के गुदें न्य्रपना यह महत्वपूर्ण काम करते करते रूक जाएं तां रक्त म मत्र मिल जाने के कारण शरीर में विष फंल जाए । इस रक्त मृत्र विषायतता (uraemua) के परिणाम स्वरूप रांगी की चेतना जाती रहती है वह येहीछ रहता है आरि अपन्त में उसकी मृत्य ही हो जाती है ।

गट सेम के बीज के आकार के दो जानयन होते हैं। इन में से एक मेरु दाड (spinal column) के एक आर आर दूसरा दूसरी ओर होता है। गढ़ें इतनी कचाई पर होते हैं कि प्रत्येक का उपरी ऋाधा भाग सब से निचली पसली के नीचे रहता है। जब रकत गढ़ों में से गुजरता है तो गढ़ें उसे छान कर उस में से विवेल सारहीन पटायी को ज्ञालन कर देते हैं। इन व्ययं पटायी ज्ञार वक्का दुवारा रक्त में से निकले इए पानी के मेल से मूत्र बनता है। प्रत्येक वृक्क में जुड़ी टुई एक नौलका में से होकर मूत्र मुत्राग्नय में पहुचता है आर जम हमें पैशाय करने की आवश्यकता पड़ती हैं तो यह बाहर निकाल दिया जाता है।

प्रत्येक वयस्क व्यक्ति चौनीस घटे में कोई आये लिटर से लेकर डेट लिटर सक पेशान करता है। पूर्ण रूप से स्वस्थ व्यक्ति जन ठीक मात्रा में पानी पीता है तो उस का पेक्षाय हलके पीले रन का होता है। प्राय पेक्षाय पानी के समान साफ होता है। यदि पेछाय का रंग गहरा पीला हो तो यह यहत कम पानी पिए जाने का लक्षण होता है।

जिस किसी रोग में ज्वर रहता है उस दशा में गृदों वा काम महत आधिक यद जाता है आरे रागी के लिए आधिक मात्रा में साफ पानी पीना महत आयरयक हो जाता है। पानी रांगी के पास ही रसना चाहिए लांक वह बिना मिसी कंटनाई के पार वार पानी पी मकें।

यराव नृदा को होनि पद्भुचाती हैं। रक्ष्त में से किसी भी होनिकारक पदायें को बाक निकालना नृदों का काम होता है। इस स्थम के करने में अराबी अग्रादमी के नृदा पर बहुत अधिक मेहनत पड़ जाती हैं अर्थार इस प्रकार अर्थे हानि पहचानी हैं।

स्वचा (खाल)

श्रीर में स व्ययं आरि विसंते पदायों को पाल निदालने में त्वचा या साली में यहत महत्वपूर्ण कान करती हैं। त्वचा श्रारीर के उपरी आवरण का मान देती हैं आरि अपने नीचे के अपों की रक्षा करती हैं। इस की सुलना किसी अपनी अपनी बाले बस्ल से हो सकती हैं क्योंकि इस की भी ऊपर और नीचे दो परते होती हैं। यदि खीलता हुआ पानी अपकस्थात लच्चा पर निर जाए और छाता पड़ जाएं मों इस श्रार्ट में का पानी हुनते होना पड़नों के पीच में होता हैं।

बचा को भीतरी परत में असरत्य छाटी छोटी पसीने मी ग्रांन्यमा होती हैं। इन में से प्रत्येक में एक छोटी सी नीतका होती हैं जो खाल की सबह तक पहचती हैं। पमीने में नमक आर्थ व्याप्य पदार्थ घूने रहने हैं आर्थ स्मर्य पदार्थ भी मूज म घुले हुए सारहीन यहाथों जीत ही होते हैं।

यदि गृत्रें आरि खाल इन स्वयं यदायों को बाहर न नियालें तो शीप ही ये सिय बन घर उसी में फंल जाग । उसीर की प्रस्थेक पसीने की ब्रोन्य में से नियालर पसीना निकलना रहता में । नर्षी आरि स्थायाम से आधिक पसीना निकस्ता हैं। प्रस्थेक स्थायत को प्रीत दिन बोड़ा बहत स्थायाम करना चाहियें जिस से पसीना आरणी नरह निकल सके इस से न बेगल ख्या हो स्वस्य जारि संक्रिय रहती हैं श्रीस्क स्वयं भी साफ आरि निसीन रहता हैं।

जो लोग स्थस्य रहना चाहते हैं, ये रोग से यचने व लिए प्रीत दिन स्नान परते हैं। जन्हीं नहाते रहने से न ध्यस्त खचा पर से जमा हुआ मेल दर हो जाना है यात्मक रोग पढ़ा करने बारी भी में होंग भी ट हो जाते हैं जिन के ख्या पर हाने का पना तक नहीं चलता। पर्मान के नाम नाम निकले हुए यहन से सहदोन पहार्थ भी स्नान द्वारा टर हो जाने हैं।

हारेंत की सरहाई के लिए गरम पानी आर्थ सामृत का प्रयोग सब से गरिया होता है। ठंडे पानी से स्नान करने के बाट नौतियों से डाफ ल्या रगड़ पर पांछने में हारीन को होकन आर्थ स्थानि मिलती है आर्थ सदी नया हमारे रोग शीषु ही आज़मण नहीं घर संवर्त । ठडे पानी में नहाने का सब से ऋच्छा समय पात काल होता है ।

पीमार लोगों को प्रींत दिन स्नान कराना चाहिये वाध्य वीमारी के समय त्वचा पर जमा हो जाने बाला मेंल दर हो जाए। प्रींत दिन नहलाया जाए तो यहत से वीमार यहत जल्दी अग्रच्छे हो जाते हैं। यदि ठीक तरह से स्नान कराया जाए तो वीमार को सदी लगने का छन् नहीं रहता। पानी गरम होना चाहियं। पछने द्राहिनी याह धोदये ज्यारे उसे पोछ कर डाक द्राहिनये। इस के बाद छाती के सामने का मारा थोइये ज्यारे पाँछ कर डाक द्राहिनये। इसी प्रकार होय शरी को थोड़ा योड़ा करके थोड़ये।

त्वचा को बहुत में काम करने पड़ते हैं ज़ारि त्वचा का सम्बन्ध हमारे स्वास्त्य हमारी शक्त सह हमारे स्वास्त्य हमारी शक्त होता है इस लिए हमें इस प्राप्त देश में रात्त हो इस लिए हमें इस प्राप्त देश में रात्त चार्किय हैं भेक्स हता ही नहीं कि त्वच्या को कहें कई वह बार थी कर उपर से साक रात्तना चार्किय ज़म्मात के उपरांत से में साफ रात्तना चार्किय ज़म्मात तम्बाक प्राप्त इसी प्रधान की ज़्य व हानिकारक वस्तुज़ों के उपयोग से दर रहना चार्किय क्योंकि जब ज़्यादमी इन प्राप्त का संवन करता है तो उसकी तच्या को इहें शरीर से बार निकासना पड़ना है जिस से त्वचा को होंने पहच्ची हैं।

हर बाल की जड़ में एक छोटी सी ओन्य हानी है जिस में से तेल निकलता है। यह तेल खाल को सतह पर ज्या जाता है ज्यरि उसे स्त्वने या घटने से स्वाए रस्ता है। यह तेल बालों को चिकना आरे धमकदार बनाए रस्ता है। सिर के बालों को चिक्ना रसने जारे जल्दी जल्दी बढ़ाने का सब से बोद्या उपाय यह है कि उन में प्रतिदेश जम्मण्डी तरह बग्न या कभी काए। बोड़े थोड़े दिन के बाद सिर को गरम पानी और किसी अच्छे सानृन से घोना चाहिये तीक बातों में से चूल और वेल निकल जाए।

हड्डियाँ और पेशियाँ

भूर पृष्ठ पर दिया गया चित्र प्रांत्स्य पाता या क्षत्रका का है। त्राह क्षत्रका को हो। त्राह के प्रांत्स्य पाता के द्वार पाता के दि । त्राह या विदेश में हो के कि विदेश को कि तर के विदेश के विदेश के कि तर के विदेश के विदे

यदि यच्चे स्वाभाषिक रूप से न वह रहे हो जार उनकी झेड्डपा छोटी-छोटी ज्यार निमंत माल्म हों तो समक सेना चाहिये कि उन्हें अच्छा ज्याहर नहीं मिल रहा है। उन्हें पेसा आहार मिलना चाहिये जिस से उन की झंड्डपा यनें ज्यार बढ़े। अपने उन के आहार में बेंड को रोटी आपंद मदर संग दालें माजरें की रोटी आदि सेयाबीन (मठमाय) आर दूप होना चाहिये। इन चदारों से यच्चों की झेंड्डमा बहुती आर सजपन होती है।

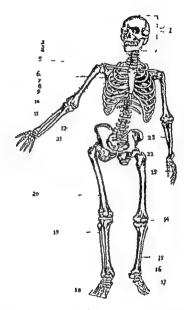
जिस स्थान पर दो झंड़डवों के आधस में मिलने से जोड़ बनता है वहा व परस्पर पुरु सी ध वधना (Ligaments) द्वारा जुड़ी हुई होती हैं। जब कमी कोई यहन आधिक हिल जाता है तो ये सी च च चन दौले पड़

जाते हैं। इसी को मोच ज्या जाना बदने हैं।

कभी कभी छेड़ड्या टट मी जाती है। यदि दृटी हुई हड़डी का ठीक तरह से म्यान रक्ता जाए तो वह ऋपने ऋाप उसी प्रकार जुड़ जाती है जिस प्रकार पेड़ की टटी हुई डाल स्वय जुड़ जाती है। ऋष्याय पृश् में मांच ऋरि दृटी हुई हड़डी की चिकित्सा बताई गई है।

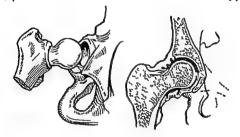
त्रप्रमें शरीर के जोड़ों का ध्यान राखिये

तो इस का इलाज ? इलाज यही है कि हमें अपने खरीर के अयों को हर दिन पूरी पूरी तरह हिलाना इलाना चाहिये ताक उनकी कसरत हो जाए ! यदि प्राप से ज्यादा मेहनत वाली कसरतें न हो सके तो यह क्रीजये पहले अपने हाय की उगीलमां को सीचा कर लीजिये आरे फि मुद्री घट कर लीजिये इस प्रकार कहें बार क्रीजये ! फिर कराह्यों को पुमाइये ! इस के पार कांग्रेन वो पूमाइये ! इस के पार कांग्रेन को पुमाइये ! इस के पार कांग्रेन को पुमाइये ! अय वाहों को यथा सम्भव सीचा कर के जिस कांग्रेन को पुमाइये ! अपने वाहों को यथा सम्भव सीचा कर के जिस को उत्तर को प्रमाद के पिता के प्रकार के पार कांग्रेन को पूमा के पुमाइये ! अपने प्रमाद त्यान पार्थिय हम के जोड़े को वाहों वहीं कराह के प्रमाद की अपने को स्वाप्त को अपने को स्वाप्त के प्रमाद के प्रमाद के प्रमाद के प्रमाद के प्रमाद के प्रमाद की अपने के कर हमें के जोड़ प्रमाद का प्रमाद के प्रमाद का अपने का का क्षा के प्रमाद के प्रमाद के प्रमाद के प्रमाद की अपने के प्रमाद के प



शरीर की शेड्डया

१ सोपड़ी २ ६ जबहें की क्षेष्ट्रज्या थू दिरांधरतीस्य (नर्दन की पटनी कर्छ क्या) आर वरेलकारस्य (नर्दन की इससी क्ष्रंटना) ५ इससी ६ कर्फ की



करूरी की उत्तरल साधि जाध की रङ्डी त्यार बस्ति गहबर या श्रीणि

जाध की हड़डी बस्ति गहबर मा श्राणि में आपने स्थान पर आस्थि मज्जा भी दिखाई नई हैं।

पूरी पूरी तरह खोलिये प्रीर यन्द्र कोंजिये । इस प्रकार आप के गास के ऊपर की हड़डी और जपड़े को हड़डी के जोड़ को पीयक तरल प्राप्त हो जाता है ज्यारे जपड़े का खुलमा प्रार्थ कर होना अग्रसान हो जाता है । इसके बाद सिर को चारों आरे प्रमुख्ये— परले एक ज्यारे से द्वाह कींजिये ग्रार्थ िपर दस्ती ज्यारे से । पिर घड़ को ज्यारे को आरे कर कारी कों हो से पिर दस्ती ज्यारे से । पिर घड़ को ज्यारे को आरे कर कहारे कार प्रमुख्ये मानों कोई चीन प्रप्ता पूरी पर घुम रही हो । इसी स्थित में एक ज्यारे को अज़ब्दे जाइये । पिर पीए को जाइये प्रार्थ इसे वाद इसी गांत से खड़ को सामने से ज्यादये । प्रपंति को प्रारं का प्रपंति कार प्रारं को अप के किया प्रारं का प्रपंति कार परिचार का प्रारं का प्रा

हैं इड़या ७ ८ १० प्रसालया ० प्रश्चडास्य (बाजू को हड़डी) ११ अग्रवाह् को दोनों हो इड़या १२ कल्टे को हड़डी १३ उनीलयों की हों इड़या १४ घटने की हड़डी १५ पिड़ली को पिछली हड़डी १६ त्यने (गृद्ध) की हड़डी १७ सलवें की हों इड़या १८ पाय के अनुने आरे उनीलयों की प्रोड़्डया १० प्रिक्रती की अन्यली हड़डी २० फाफ की हड़डी २१ क्लाई की होंड्डया २२ अग्रवमां की भीतर की आरे की हड़डी २३ अग्रवमाह की बाहर की आरे की हड़डी

के जोड़ों की दया भी ठीक रहती हैं। याद रोखये यह ब्यायान रुत्तर है जोड़ों के रिलए हैं न कि पेंडियों के लिए परन्तु फिर भी लाभ दोनों को पहुचता हैं।

पींशया

त्वचा के नीचे मानव अर्गर के मास थाले मान में आधिकतर पीछामा है होवी है। जीवन पेछी लाल रण की होती है। गाय या मंद्र-मदली की लाल रण की गास पंछी होती है। उर्गर में पाच सो से कुछ उपर पीछया होती है। पीछया कछ छोटो होती है कुछ वड़ी ज्यार हन के ज्याकर भी मिल-मिल- प्रकार के होते हैं। दिये हण रेचक को ट्लेंबने से पता चलता है कि इन से कछ पीछया गोस है कुछ सन्त्री क्वछ छोटी ज्यार कछ यड़ी ज्यार कछ चहुत ही नन्दी नन्दी है।

पींधयों का बाज आगों एव उन्हेंत के दसरे आगों को गीतडील रखना है। यह बात नहीं कि जब हम चलने पिराले हों तभी पींधयों को उपप्रता वाल करना पड़ता हो पोल्क हमारे सींधा लड़े रहने की अपकरपा में भी बहुत सी पींधयों को हमारे अपेंक को सीधा रखने के लिए निन्दन्त सकिपन होना पड़ता है। यह तमें खों को सीधा रखने के लिए निन्दन्त सकिपन होना पड़ता है। यह तमें लोग जब खड़े या येंढे हों हे हैं तो अपनी पींठ को पींधयों को दीना छोड़ देने हैं जिस का पोरणाम यह होता है कि पींठ में कमड़े निकल क्याता है आरें कमें अपने को अरूक जाते हैं। इस से कोई स्पावत न केवल करूप दिखाई देता हैं बील्क इस दशा म उस की छाती के चील होता पेयड़ी को उस अपनी पींठ को सीधा पड़ती हैं। जस अपप सहसी पर या लिसने की मेंज के सामने येंटे हों तो आग्रत का उसि पिरूक सीधा रहन चारियों जब आग्रत को सामने बोटी हों को आग्रत का उसि पिरूक सीधा रहन चारियों जब आग्रत को सामने बाली दीवार चार को न निकलने पाण पोल्क अप दक्ष हों हों की को सिधा दसने से जपन आपेंद (Pubuc bone) आरों का उसि पिर्का के सीधा रहने से जपन आपेंद (Pubuc bone) आरों को उसर आती है। हमें कमों को या सम्मन पींड रहने पाल हमें उसर आती है। हमें कमों को यास सम्मन पींड रहने कमों उसर आती है। हमें कमों को यास सम्मन पींड रहने कमों उसर आती है। हमें कमों को यास सम्मन पींड रहने कमों जिस हमा सामन पींड रहने कमों कमों उसर आती है। इस कमों कमों कमों साम सम्मन पींड रहने कमों जिस हमा सामन पींड रहने कमों कमों उसर आती है। इस कमों कमों साम सम्मन पींड रहने कमों कमों कमों कमा साम सम्मन पींड रहने कमों आपें हमा सामन पींड रहने कमों कमों साम सम्मन पींड रहने वाल पींड साम सम्मन पींड रहने कमों कमा सम्मन पींड रहने कमों कमा सामन पींड साम सम्मन पींड रहने कमों कमा सम्मन पींड रहने पींड साम सम्मन पींड रहने कमों कमा साम सम्मन पींड रहने कमा साम सम्मन पींड रहने साम सम्मन पींड रहने कमों साम सम्मन पींड रहने कमों कमा सम्मन पींड रहने कमा चार साम सम्मन पींड रहने कमा साम सम्मन पींड रहने कमा साम सम्मन पींड रहने कमा साम सम्मन पींड साम सम्मन पींड रहने कमा सम्मन पींड रहने कमा सम्मन पींड साम सम्मन पींड सम्मन पींड साम सम्मन पींड

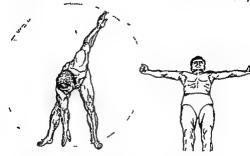
स्यायाम से पेडिया भड़ती छाँर मजबत बनती हैं

छरीर को स्थस्य आरि धीक्तद्याली बनाए रखने थे लिए कसरत करना बहुत आयहरक हैं। जब कोई क्योंक्त ध्यायाम करता है तो उसका हृद्य जल्दीजल्दी घड़कने लगता है आरे हस प्रकार छारे के प्रत्येक भाग का रख पर्योज मात्रा में मिल जाता है। कररत करते समय लोग जल्दी जल्दी सास लेवे हैं आरे इस तरह डारीर के प्रत्येक भाग में आरि प्रांचिक प्राण बाद् पहुच





बाह की पेड़िया



चित्र पृष्ठ चे का व्यायाम टानें चाँड़ी कर के बहुँ हों जाहुवी ! फिर क्मर कर से दरित को इस प्रकार प्राणे को अनुस हों कि द्योदिनी चार सीची परनें की ज्यारे अगर क्यारें साड़ें सीची उच्चर चाली जाए और दोनों दोनों बाढ़ें रीड़ की इस्ट्रा के साथ समर्काण बना हों इस्ट्रा स्कूछी रहें ! इस के चाद दाहिनी चाह उच्चर उठा कर आरं साई चर्छ की आरं ला घर साथ स्वायाण कीचियों ।

चित्र ४ वह स्थल या छाती की पीछर्ये का क्यायाम पर्य पर पित संदे जायरें। यारों को छाती के उत्पर सीपा कर लींडिजये आर्था पित संदे उत्पर सीपा कर लींडिजये आर्था फिर उन्हें वह की आर्थ फिर चारों के आर्थ फिर पर्व पर जादर में हैं, हवे इड़डी के साथ सफकांच करते आर्थ कि अपकां के साथ सफकांच करते आर्थ के प्राप्त करते आर्थ में पर प्राप्त के प्राप्त करते आर्थ में पर प्राप्त के प्राप्त करते आर्थ में पर प्राप्त के प्राप्त करते की स्थार में चीर पेरी से जावें पर स्थल के सा स्थल समय सास नाई होत्यों।

जय ईस्वर ने मनुष्य के उत्तर की रचना की तो वह यह जानता या कि उत्तर को अभित्रशाली अर्थर स्वस्थ र स्वर्ग में किस किस चीज की अग्रवस्थकता होंगी। अग्रत अर्थि के पोषण के लिए उस ने न क्यर मोजन की स्वस्त्या की, मोल्क यह उसे भी रचनी कि मोजन प्राप्त करने के लिए मनुष्य को बाम करना अर्थर शार्विक परिकाम करना अग्रवस्थक हैं।

स्थायाम नाना प्रकार के होते हैं चरन्तु सब से बाँद्रपा ध्यायाम बनीचा मनाना आर्थ पद्धे का बाम फरना आहेद होते हैं । चलना द्वांडना आर्थ गरना

समी ग्राच्छे व्यायाम है ॥

जय यच्चे दें तक प्रथम पटने लिखने की सीजी के सामन कर की मान मान कर की का प्रथम पटने को कर का प्रथम पीना पड़ जाता है जाति प्रत्येक बार साम ग्रा दर लेते समय बहुत कम हवा प्रेष्ट्रों में जाती है । जिस्से पीट हीरे पुड़क्ता है आरे मोन्तफ ठीक से हाम नहीं कर पाता आरे बच्चे भूति मिता पट किस नहीं सकते । इस लिए आध्यापक अध्यापकाओं को चाहिय कि उटा हो बाद चांच में छट्टी दें जिल से बच्चे बार निकल कर दोई आरे सेलें करें । इस प्रमार के सेल आरे भनोरजक के आंतिरक्त मच्चों से सास बढ़ाने आरे अगों को फंलाने के स्वायाम दोपहर से पूर्व ३ या ४ भिनट तक एक दो यार आरं सीलार पर हमा पिए एक दो बार करा वाहर्य । ऐसी कसरतों से ह्या आरं सीलार पर हमा पिए एक हो बार कराचे जारिय । ऐसी कसरतों से ह्या आरं सीलार पर हमा पर हमा की सीलार पर हमा सिलार हमा सीलार हमा हमा सीलार हमा हमा सीलार हमा सीलार हमा सीलार हमा स

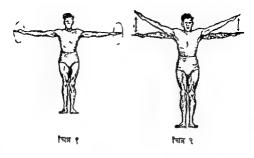
शांकन सहाने के दिनये द्यायाम

प्रत्येक ब्यायाम सीधे खड़े रहने की स्थित से आ़स्म्म होता है। एडिया मिली रहे पजे जरा जरा खुदो रहे खरीर क्षमर पर सीधा रहे आरि धोड़ा आगे की आरे भवा हुआ हो। कथे सीधे हों बाहे स्वाभाषिक रूप से नीचे लटकी रहें। पहले तीन आगरिम्मक ध्यायाम बहुत साधारण उन के हैं। पहले अपनी दोनों बाहे उठा घर एक सीध में से आहये हैं फिर उन्हें सीधा तिर के ज्यर ले जाइये आरि पम धीरे धीरे उन्हें नीचे बाहबें। फिर बाहे अपर उठाइये आर्थ का बीनचों को पीछे कर के हाथ करहाँ पर रख स्वीजिए आरि फिर दोनों आरे नीचे का ज्यार उठाइये आरे फिर से का बीनचों को पीछे कर के नदन के पीछे दोनों हाथों की उगलियों को छहुये।

"पन्य "पापाम निम्न लिखिन गीनयों से कीजिये---

पहला न्यायाम — दोनों बाहे एक सीध में ऊपर उडाइये हथीलयों को उड़प की प्रोर कर के भारों को जितना हो सके पीछे ले जाइये इस स्थित में धीर धीरे एक से दस तक रागनते हुए हर गिमती पर दोनों आगेर एक एक ऐसा पुरा घेरा भाइये जिस का व्यास लगभग मानह इच हो इस व्यायाम में यह आगस्यक है कि याहें अद्यादा है आर्थ कभी पर से मुमती रहें। दस तक रामती

^{*}नोट:- यहा याहाँ को एक सीध में लाने या उठाने का सारपर्य है पाहाँ को इस प्रकार उपर उठाना कि ये दोनों ज़र्मर सीधी हो कर कधाँ या सर्वा की सीध में ज़्मा जाए ज़र्मर पृथ्वी के समानातर रहें। (चित्र १ के ज़ानुसार)



समाप्त हो जाने पर उल्टी दिया में एक-एक वर के दस बार पटनं जैसे घेरे

यनाइये (दौरवये चित्र १)

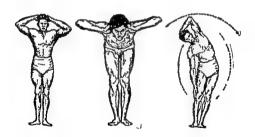
दसरा स्यायाम- पहले की भारत भ्रापनी बाहरें को एक सीध में उटाइये फिर लम्बे साम लेते हुए बाहाँ को इस प्रकार उद्धार उपहर्व कि पहली स्मित को लाइन के साथ नई स्थित की लाइन ४५ डिग्री का कोण धनाए उपीर एडिया भी ऊपर उठाइये जिस से आप सेवल पर्जों के बल पर ही खड़े रहें । तब धीरं धीरं सास छोड़ने हुए पहले की ही स्थित वे बायम लॉन ज्याउँ पाप परी तरह घरती पर जर्म रहे आर बाहे एक सीच म रहे । इस बात में मानपानी रांखयं कि बादे ४५ डिग्री सं ऋषिक उपर न उठे और बापस छाते समय परली स्थित से नीच न आएं। इन इसरा को तम पार काँगये। (टॉस्स्ये चित्र १)

तीसरा व्यायाम- पहले की ताह बाहों की एक सीच में उपर उटाइये म्प्रार पित्र नार्यों को नदीन के बीठी तम प्रकार जिये कि स्प्रनूनों के यात्र वाली उर्जालमा एक दमरे को छत्ती रहे आँर दोनों कोर्धनया पीछे बो आपडी रहे। हुए स्थिति में पीरे पीरे द्वीर को कमर पर में जागे की ख़ोर जितना हो सप उतना क्रकाइये । पर परले की आणि मीचे पड़े हो जाइये प्रति सरीत को पीठे की ज्यार क्षत्रियों । एसा बरने समय अन्वें के साथ आवे पीठें पटी सकता चाहियां आरि जल्ली भी नहीं बसनी चाहियां । यह पूण हिया (आये को भाषना पिन सीर्थ रहण होना आरि पिन श्रांत को पीछों को मोहना) पाच पार वहाँ गर्ये। (टॉलमें चित्र 1)

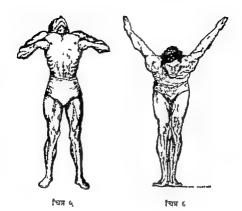
चित्र ३

चांचा ख्यायाम— बाहां को पहले की माति एक सीय में उठाइसे । बाहुं हंगेली को उपर उठाइसे फिर वाहुं बाह उठा कर त्योंक्षी बाह इस प्रकार नीचे को लाइसे कि वह डात के पास ज्या जाए जार मादि बाह सीथी सिर के उपर पहच जाए । फिर कमर पर से जपना जरीर धीर धीरे दोनों जारे इस प्रकार में कहां हुये कि दांहिती बाह दाहिती टान पर से फिसलती हुई घटने या उस से नीचे तक पहच जाए । फिर को जिस के उठपर हवा में अप्रचेष्ठा पनावी टूई इस प्रकार कुछ के जारे वाहुं को जारे के उठपर हवा में अप्रचेष्ठा पनावी टूई इस प्रकार कुछ के जारे वाहुं का उत्तर के प्रकार वाहुं को उठपर हवा में अप्रचेष्ठा पनावी टूई इस प्रकार आ कि उत्तरी ज्यारे भी उठीर को जवन रहित से अक्षाइये अप्रयोत इस मार चाहुं माड टान पर से फिसलती हुई घटने या उस से नीचे तक पहच जाए जारी याई बाह दिस के उपर हवा में आधेवृत चनावी हुई इस प्रकार कुछ कि उनीसवा बार के पास को उठने साने । इस ब्यायान को याच धर की विगर । दोस्तर पिड १) प्राचवा ब्यायाम— (क) बाहे पहले की माति एक सीध में उपर उठाइये ।

प्पाचना क्याराम-- (क) बाहे पहले की मांजि एक सीध में फेपर उठाइये । याप पर को दावों पर से १२ इन्य दर रिस्तये। मिट्ठवर्षों को धीर धीरे छाते छाते को ज्यार ले जाइये ज्यारे साहाँ को कोडीनवाँ पर से नीचे को कींजपरे। फिर मृद्धवर्षों को ऊपर उठाते हुए घगलों में ले जाइये आर्थ इस के साथ ही साथ सिर को इस प्रकार पीछों को कींजिये कि छन दिखाई देने लगे। बिर को पीछों को करते समय सन्या सास लीजिये ज्यारे जब फिर सीधा करने और याहाँ को एक सीध में ज्यायांत् मृल स्थित में लाने लगें तो सास छोड़ते जाइये। (दोंसचे चित्र ८)



चित्र प्र



(स) फिर बिना जाराम किये दर्शीलवा नीचे वर के वाहीं को कची पर से सीचा उठाइये फिर बाहों को नीचे करते हुए कमर पर से हारीर हो ज्याने की आरे अन्यहर्प (सिर सीमा रहे आरे आखें सामने को रहे) बहा तक कि ग्रारे इस स्थिति पर परिच जाए कि उद्योग अपने धरकर न कर सके उद्योग बाटी दौना मगर्नो से दर हां जायें आर पीछे को आर बो जितना उपर उट सबना हां उठी हुई हो नीचे जात समय लम्या सास लेना चारिये ह्यार मीचे होते समय सास को पारर निकालना चाहिये । इन (क) जारि (स) व्यापामों को पाच पाच मार कीजर्य । (टीन्पर्य चित्र ६)

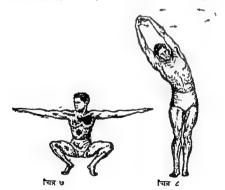
छ्य द्यायाम-- तयं पैर को इतना टा कॉजिये कि लौड़वा १२ इ.च की दरी पर हो जाय । बाहाँ को ऊपर उस वर एक मीथ में लाइये । मारा भार पर्जो पर रख बर घुटनों को मीडिये आर्ट इसीर को मिडियों सक नीचे से आदर्म पतन्त घड जितना सीधा रह सब्दे उतना सीधा रौराये । इस स्थापान को दस

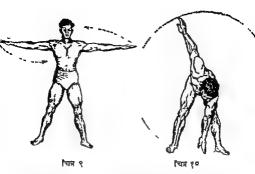
बार करिजये । (टीखर्म स्थल ७)

सातवा न्यायाम — पहले की माति बाहों को उपर उठा कर एक सीध में लाइमें । एक उन्हें सिर्ग के उपर विकल्त सीधा खड़ा कर लीजियों । इस के बाद दोनों हाथों की उमोलयां ज्ञापस में इस प्रकार करना लीजियों का यादे कानों को छने लगें । अपर उमोलयों को फसाए फसाए ख्या में एक ऐसा प्रग वृत्त वनाइये जिस का व्यास लगभग चौत्रीस इच का हो । ध्यान रहे कि इस क्रिया में इरीर क्षेत्रल कमर पर से ही फूके । इस क्रिया को पाच बार कीजिये । इसके बाद इसी क्रिया को पाच यार उसती दिशा में कीजिये । इस पूर्ण व्यायाम को धीरे धीरे परन्तु ठीक-ठीक करना चाहिए । अरीर क्षेत्रल करने पर से यया सम्मव घूमें । (दौरवर्म चित्र ८)

झाल्या व्यापाम— (क) दाया पर इतनी द्रुर क्लिसकाइये कि होड्या १२ इच की दरी पर हो जाय । याहाँ को सीचा उठाइये आर्र शरीर को कल्हें पर से याहाँ ज्यार पुनाइये घरन्तृ याहे सीची ही रहें यहा तक कि चीहरा याहुं ज्यार पुन जाय दाहाँ याह सीची आरों की आरे रहें आरि याहुं याह सीची पींछे की ज्यारे। (दों त्वर्ष यिक १)

(ख) इसी स्थित में उत्तर को कमर पर से फ्रुकाइये जिस से दाई बाह मीचे की ज़ारे जाय यहां तक कि दार्थ हाय की उनलिया पैरों के बीच के स्थान





ष्ठ लें जारि यहाँ उपर उठ जाय। दाया पृट्या योड़ा सा मोड़ना च्यांडये जिस से ही चात स्थित सम्भव हो सके। इस के याद याया पर हतनी दर रिस्समहर्थ कि एड़िया १२ इच की दरी पर हो जाए। इस यार चरिर को उक्त हैंकि से दिहियी प्राप्त प्रमाद मीच जा कर उन्नीलमा पीरों के बीच के स्थान को छने लगें। इर बार मृत्य रिप्स नीच जा कर उन्नीलमा पीरों के बीच के स्थान को छने लगें। इर बार मृत्य रिस्पों के देश जाइसे प्रमाद इस सीचा हो जारे यह उपर उठी हुई एक नीच में हों। इन स्थायाम का मृत्यी भागित प्रप्रमास हो जारे पर (क) छारि (स) होनां स्थायाम एक ही गीन में हो मुद्द हैं।

(म) आरि (प) को पहल दाई आरे पिर बाई 'प्रोर १० मार कींजर्य (टोरनर्य चित्र १०)

न्या स्थापाम— कार्य वा उपर उठा वर एक जीव में लाइये। पिर उद्दें प्रति उठा वर पिल्क्ट निर वे उपर ले आहार्य आप उठ्डे आर्य भी आर्य वर नीर्य को साह्य जिज ने प्रति कार पर ने आर्य को इनना कर्य कि बाई दोनों पनलों (ades) से दर हो जागे आरे लाहा तक हो सब्दे कहा तक प्रीठ की आरे जा वर उपर को पाले जाएं। (व्यवसान ५ से सन्ध्यी पन पित ६ दौरारी) यात्र रहे कि प्रति के आरे के कार्य को सकत्र विश्व उर्थ को आरि सामर् को रहें। इस में बाद खरीर को निस्कृत सीधा कर लीजिये जारि याहों को सिर के ऊपर ले जाइये। फिर बाहों को नीचे कथों के घराचर एक सीध में लाइये। इस दश में हमेंलियों को ऊपर कर के वाहों जारि कथों को मलपूर्वक पीछे को कीजिये। फिर बाहों को ऊपर की जारि उड़ाई जारि इस जिल्ला को फिर जातरम कीजिये। इस पूर्ण जिल्ला को धीर धीर पार पार कीजियों। इस स्थायाम में जम खरीर जारि को मक्का हो जो फेफड़ों में से हवा याहर निकाल दीजिये आर जम करीर पर सीधा होता जाए तो फेफड़ों में से हवा मर लीजिये।

तंत्रिका-तंत्र [नाडी-मंड़ल]

स्ति में बहुत से आयस्य है। प्रत्येष आयस्य है। प्रत्येष आयस्य हो। प्रत्येष आयस्य हा एक मृत्यं कार्य कांचा है— जीने आगाराय का बाग भीजन को व्याना है गुद्रों वर्षले सारहीन पदार्थी को बाह निकारन में सहायवा देने हैं क्या खरी में नियमित हम से उपमा का सत्यालन करती हैं तथा दृद्य होंपा का सत्यालन करती हैं। प्रत्येक अयस्य को नियत समय पर आपना अपना काम करता है। प्रत्येक अयस्य को नियत समय पर अपना अपना काम करता है। प्रत्येक अयस्य को नियत समय पर अपना अपना करता है। साम अयस्यम एक साम सामजन्त्र पुर्वे काम कर्म नहीं को यरित को कोई न कोई रोग तम जाता है। सोजा का का काम बह है के यरित के स्व भागों से नियत समय पर उपित हम सी आर उपने का साम करता हो।

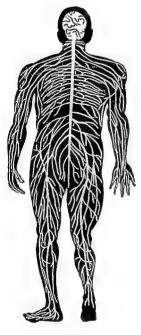
मस्तिष्क आरि मेरु-रज्जु

नित्रका तत्र के दो मुख्य भाग मस्तिष्क आरंग् मेरु रचनु (Spinal Cord)

हैं। मस्तिष्क स्तोपड़ी के भीतर ऋच्छी तरह सुरक्षित रहता है।

दोनों आर से आवर तीजवा तत् (Nerve fibres) बीस्तव्य है । नचसे मान पर मिलते हैं। यहा से थे आई होवर दसरे पर से गुजर है हुए द्वाई और मं आने वाले याई और को आर याई और से आने याले दाई आर की आर यहने हैं और पिर नीर्ड की आर उत्तरने हुए मेक्टरज्जू या रोहर रज्जू का रुप धानण कर संते हैं। यह जानना बहस आवश्यक हैं कि तीजवा तत् आई हो पर एक दसरे पर से गुजर हैं (Cross) क्योंक इस से यह बात समझे में आ जाती हैं कि अरे के बायें आग पर मोस्टाक्क के दार्य आग या नियमण रहता है और अरेर के दार्य आग पर मोस्टाक्क के दार्य आग वा।

तिक्या तत् त्यांपड़ी के निचलं माग के एक घंट में से हो कर गुजरचे हैं आंत करोरुकाएं (Vertebrae) मनाने बाती रोड़ की त्यांडल संड्रूट्स (Segmented Spinal bones) हे पीछे पीछे पीछ में नीचे उत्तरते हैं। रोड़ रुप्यू (नीनका तहाओं का सामांकि रुप) कर स्तीवाले स्वतम्म में सुरक्षित रहते हैं। यह स्वाम्म करोरकाओं में से निक्ती हुई छोटी छोटी संड्रुट्यों का बना होता है। ये सेह्यूट्ये



यतिका यत्र

ज़पर तर्ल इस प्रकार जुड़ी हुई होती है कि एक सम्बी सी मीलका पन जाती है। इस निस्का या स्वान्य से पीछे को आरि बार को निकसी हुई हैड्डचा को एक प्रार पाला होती है आरि यह पीठ के ऊपर के सिरों से संख्य नी में के सिरों तक चली जाती हैं। पीठ पर ऊपर से नीचे को आरि नीचे से ऊपर को हाय फेर्न से यह बैड्डचा बी माला महमस हो सकती हैं।

ती रेपज् की रक्षा करने वालं स्तन्य अर्थात् मेरु दंड के लाघों (Notches) में से हो कर रीड रज्ज में से तोजवाए बाद निकल्ती है। अन् को मेरू को मेर को नन्दी पत्री का जो आति इन तीजकाओं को आ छोटी-बड़ी अर्जानन का शाह होती है। यदी नन्दी नहीं जो बोजवाए सारे छोरी पर पेग्रीय अपया सदेही निपमण रखती है। आरे घल कर अन्त म ये तीजकाण बहुत ही नन्दी नन्दी आरे महीन महीन हो जाती है। यदि छती के किसी भी भाग में जरां सी घोट तर्ज जाए। तो एसा हो नहीं तक्षा किसी नंक्सी वीजक के कोई सीत ने पहुंच है सत तीजका हमार यह सबेंटन चुन्त ही महितक वक्ष पहुंच जाता है।

मस्तिप्क ऋर्रि रोड़ रजज् के कार्य

मस्तिक आरं तीह रज्जा फिनी प्रान्त के उस ग्रासक के समान है जो आर्पनी राजधानी के कार्यालय में बैठा हो आरं ग्रांत के रियोक भाग में केंसी हैं वीजकाए यिजली के उन तारों के समान है जो सदेश मंजने और प्राप्त करने के लिए ग्रासक के कार्यालय और राजधानी के बिग्न न मुख्य नगरों को प्रा-स्पर मिलाते हों। जब ग्रासक के कार्यालय में किसी नगर में घीटन प्रन्ता था समागर प्राप्त होता है जो ग्रासक वत्सण उस स्थान के आधिकारी को जीचन कार्यवारी करने या आरहेश मंजता हैं।

मस्तिष्क शर्तर के प्रत्य भागों से न क्वल नदेश प्राप्त श्री वरना है बरन उन्हें आपने सदस भेजता भी हैं। एक उदाहरण लीजिये थांद हम चलना चाहे सो मस्तिष्क तृरात टार्ने की पींधमों को चलाने का आदेश दो। हैं।

चाह तो निस्तरक हुए ते हो ने कु वाद्या के प्रतान के अपने के अदिन हो के निस्तरक हो जीवन विश्वास्त्र के कि है हैं। विस्तरक हो प्रीम तथा पूर्ण की मायनकार्य को अग्रीमध्यक करता है सौचता है संबंदनार्य वा अग्रामय करना है प्रतान के कि किमी परित्तर्यात विशेष में वसा करना चड़िये और वसा नहीं करना चौग्ये। इस प्रवान मस्तिक करीर की सभी जियाओं वा निर्देश करना चौग्ये। इस प्रवान मस्तिक करीर की सभी जियाओं वा निर्देश करना है। कि श्वासी है कि स्थान करना चौग्ये के स्वासी इस्पार के अग्रीमध्यक भी होती है आपत्र कि स्थान है कि स्थान करना है। कि स्थान करना के अग्रीमध्यक स्थान है। इस अपने के अग्रीमध्यक की अग्रीमध्यक स्थान है। इस स्थान है। इस होता करना अग्रीमध्यक स्थान है। इस स्थान है जीव करना की अग्रीमध्यक स्थान है। इस स्थान है जीव करना की अग्रीमध्यक स्थान है। इस होता है इस स्थान है। इस होता क्षासी इस स्थान है। इस होता हमारी हमारी

र्वात्रया तत्र ५९

पारः भी। इस पात को यू समीकिये कि यदि हम पानी में गीता लगाए या निर्यक्ती बायू वाले किसी स्थान पर हो जो हम अपना सीस रोक सकते हैं पर तु जय हम सौर्य होते तथ हमारी इमसन क्रिया अभिष्धक क्रिया के रूप में जारी रहती हैं।

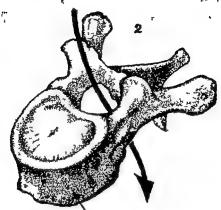
मिस्तायक के नियंत्रण में न रहने वाली कुछ आर शारीरिक क्रियाए भी हैं आर इन को प्रांतर्थत (Reflexes) यहते हैं। यदि अध्यानक हमारा हाम किसी दिन की मोक पर पड़ जाए या जातने हुए स्टोव को छ जाए तो हम तुस्त अधना हाम हम की मोक पर पड़ जाए या जातने हुए स्टोव को छ जाए तो हम तुस्त तथी दिन की मोदि हमें जातने हैं ऐसी दिवा में हमें कुछ सांचर्न की फुरसत नहीं मिसती। यदि हमें जातने हुए स्टोव पर से हाम हटाने से पहले मस्तिष्क इमारा मौजी हमूँ सुचना की प्रांतिश्व करनी पड़े तो इतने में हमारा हाथ पूरी तरह जल कर रह जाए। पर् इस परिरिस्पोत में हमारी सहायता प्राविश्व चाण (Reflex arc) मार्ट हों । प्रांतर्थन चाण पुरत मिस्तिष्क का काम समास्त लेती हैं आर तरहाण नारों हा । प्रांतर्थन चाण पुरत मिस्तिष्क हमा समास्त लेती हैं आर तरहाण नारों हा । प्रांतर्थन चाण पुरत में सहायता वाह की प्रांत तरहाण नारों हमारे को हमा देती हैं मारे हह प्रकार हमें छोई ज्योधक क्षेत्र मही पहुचती। होता यह हैं जलन का सबेदन सबेदी चित्रकाओं द्वारा उपर को रीड़ रज्य में प्रमुखत हो। यहा से वह जल्दी में छोटा मार्ग वहण कर की प्रेरक जित्रकाओं (Motor nerves) में पहुचता है आरे प्रोर के स्वार्विश मों का आयोग (Impulse) पा कर हम की पीड़ाया हाथ छो स्टोब के पास से हटा देती हैं।

नोचका अस को उसाउटर शका

तित्रका को स्थस्य रखने के लिए सारे धरीर को कट पुष्ट और खेक्तद्याली होना चाहिए। वित्रका तत्र को आचेष्ठी द्वा में रखने के लिए आच्छा व धुद्ध मौजन स्थच्छ थाम प्रमाप्त नींद और उचित मानांसक थ धर्तारक व्यायान पहन आवष्ट्यक है।

ज्यादर्ते

जादन जादन स्वतं है चाह बह अच्छा हो या बृता उसे बहते ब्यतं उन हं करने की आदत बा जाती हैं। हमारे मन में आच्छी प्राच्छी प्राच्छी प्राच्छी प्राच्छी आप को आहे के अप क



फोक्स फ्ल्प (Spinal Canal) हे स्थान को जन्हीबस (Thoracic Vertebra) दिसावा है।

ह भेत मज्जा की कल्या २ प्राक्ष २ के नीसे का निवन्ता हागा थाग शत्यकत विभायन (Spinous process) हैं। भेत के पीछे हाय छेनने से यह आनुसव किया जाता हैं। 2 कियस का मध्य आन

दोश- मस्निष्क के दोना ज़ारि से स्नाप वान आवत उनके आधार पर पितते हैं ज़ारि एक दसरों के जातपार दोकर नीचे फतार्व हाए मंत्र मज्जा पत्रने हैं। इन अग्रतपार होने वाले स्नाप वन्तुओं को सममन से डारी के दौहने मान को मस्तिक स्वाप्त आनं निम्नाण करता हैं आहे थाए आव को दौहना मान हुए बान को समम सकते हैं।

पोलियों रोव मेंह-मजना के किसी भाव को आहमण बरके मस्तिष्क में मास पीडावों तक करी हम प्रेरक चेतना को नष्ट वर होता है। स्नाप नामु के जितने आब आपम होये हैं उसी के आपूपात से भास पीडावा पूर्व वा पूरा मा अग्रत माह क्षित्रहोंने हो जागी हैं।

सुनना और देखना

ज्ञसल एक ज्ञादभूत ज्ञावयब है! यह जो कछ भी दोसती हैं उस की प्रतिमा बना लेती हैं आरि ज्ञाल की तिज्ञज्ञए इन प्रतिमाज्यों की स्चाना मस्तिष्क को पहचा होती हैं। 'प्रार्थों को बहुत प्राप्तानी से होंन पहचा सकती हैं इसी लिए खोपड़ी के सामने वाले भाग में दो गृहाज्यों के मीतर में अन्यजो तरह सुर्थित रहती हैं इस के ज्ञातिरिक्त पलकें परामिया ज्यार माँए बाहर से इन को रखा करती हैं।

आ़र्सों की स्वास्थ्य रखा के लिए

बच्चों की प्रात्वों की महत प्रोधक दंखमाल होनी चाहिए। (आधिसूचना के अध्याय १८ दोंखर्य)। जब बच्चा सो रहा हो तो उस के ऊपर मच्छरदानी डाल दोंजिये जिस से मोक्सबया उस की ज्ञारखों पर बैठ कर उन्हों कोई रोन

न लगा जाए ।

स्कल के जिस कमरे में यचचे पटने लिखते हों उस कमरे में ज्राच्छी रोमनी होनी चाहियों । बच्चों के बंदने की करिया इतनी नीची होनी चाहिये कि जन के पर फर्म पर हक्स हो । डेस्क या मंज भी हतनी नीची होनी चाहिये कि जम किताब मंज पर हक्सी हो आरि बच्चा सीचा बंदा हो तो त्राप्तरों आरि आपलों के बीच एक कट का आतर हो । बच्चों की प्रस्तकें ऐसी होनी चाहियें कि उन के अधर मड़े मड़े हों आरि छापा हो । यदि बच्चे को रसमरा द्रीतला या लाल जर हो तो जय तक बह बिल्कल अध्या न हो जाये तम तक उसे स्कल नदी भेजना चाहिया क्योंक इन रोगों से द्रीप द्वरीर के साप साप आरों भी क्यांतर हो जाती है ।

िस्सी प्रकार की चौट आयथा रोग से आस्वों को घचाने के लिये जो कुछ ऊपर कहा जा चुका है उस के आविरिक्त निम्निलिखिव बातों पर भी

ध्यान देना चाहिल

१ कम प्रकाश वाले स्थान में न तो कभी पटना चाहिए आर्रिन ही कड़ाई जैसा महीन काम वरना चाहिये।

- यदि कोई छोटासा कीड़ा खन में घुन जाए तो उसको चार नियमलने का सब से उपच्छा उदाय यह है कि थोड़े से निल के तेत या किसी उग्री साफ मीटे वेल को गरम कर के उनको चन्द बुटे बान में डालिये। इस से यह कीड़ा या वो यारर नियमन उग्राएमा या पर जाएमा उग्री पेम परम पानी की विचारतो द्वारा भाग हन्त्रा कोड़ा चार निकास जा सकता है।
- १ नाष्ट्र यद्भा जोर से न फिनाक्से । ऐसा करने में जोर पहने पर नाष्ट्र इसीर गरते के कृमें अवका नहीं दूकरा कान के बीच वाले आन में पहुंच जाते हैं अर्थर कान बहरा हो जाता हैं।
- पु यच्चे ये कानों घर कभी यायाड़ आहेद न महिर्मे । इस से कान को हानि पहुंचती है आहे कान बरना भी हो सकता है ।

सुरासार और तम्बाकू

स्तासार (Alcohol) आहार के रूप में पी जाने वाली वस्तु मही ! इसको बनाने के लिए गंड नक्का जह चावल अपन्र आरि खज्र आदि को सड़ा कर इन का रस चुन्ना लिया जाता हैं। जो किया (क्की) इन पदायीं को सड़ाने में प्रयुक्त होता है ला अपना पदायीं आरि फ्लों के इक्तसार (Starch) आरि अक्का को स्त्रासार के रूप में परिवर्तित कर देता हैं। शराव किसी प्रकार की भी क्यों न हो आयोत क्लिको हो बोडी हो जिन हो वियद हो या ताड़ी हो उस में स्तरसार अवस्य होता है।

सरासार एक ऐसा विद्य हैं जो मनव्य के छरीर में यह च बर उस की मानीसक तथा आगीरक प्रक्रियाम्यों को क्षांत पहचाता है। इस का हानिकारक प्रमाय सब से पहले के टीय तित्रका तत्र पर पड़ता है। इस से पर्व कि किसी घराबी के पर उखड़ने लगें आर वह लड़खड़ाने लगें उस के मस्तिष्क की कार्य गीत बहुत थीमी पड जाती हैं । स्मरण शिक्त आर्र चित एकावता की धमता स्वामायिक दशा में नहीं रहती । जिन कार्यों में खीघवा आरे पणे शब्दता की त्रप्रायहरमकता होती है में भली भारत नहीं हो पाते । योडी सी भी मीटरा उर्च जना से होने बाले प्रतिभाव के भीच के समय को यदा टेवी हैं अपयांत पेशियाँ न्प्रार वित्रका प्रों की प्रवित्रिया गीत यहत नद हो जाती हैं। इसीलिए मोटर गाडी चलाने बालों त्र्यार बायमान चालकों को बोड़ी सी भी मंदरा नहीं पीनी चाहिये क्योंकि इस से भयकर दर्घटना में की सम्भावना बनी रहती है । बियर की एक ही मौतल से मह दश हो जाती है कि झान नहीं रहता प्रतिक्रियागीत मद पड़ जाती हैं आरे सोच समक वर बाम करने की योग्यता कम हो जाती हैं। आधिक मंदिरापान से चालक (डाइवर) भ्रासायधान हो जाते हैं क्योंकि यद्यीप मंदिरा कार्य समता को घटा देती हैं तथापि पीने वाले में एक प्रकार का बंबाकतक यिखास आरे सहस आ। जाता है आरे वह यह समकने लगता है कि में मानसिक तथा शारीरिक रूप से सर्वया सर्चत हु आरि प्रापना कार्य भली भारि कर सकता है।

जम कोई ध्यमित मोदरा पान करता है तो उस की स्वधा लाल रंग की हो जाती है क्योंकि रक्षत आधिक परिणाम में ख्वा में से हो पत्र टॉडर्न सगता है आर सरासार त्यचा के पास वाली रवत वाहिनयों को फला हैता हैं । इससे एक प्रवार गर्मी का ज्यानुमय होने लगता है । यहत से धोषी जो दर तक ठंडे पानी में राई होकर कपड़े धोर्न रहने हैं से यही स्रोध पर छराम पीते हैं कि इस से छारीर गर्म रहना है। पत्न्तु वास्तव में मौदरा छारेर को श्रीत पद्दचाती है भ्योंकि जब रक्त दाँड़ कर ऊपर श्वचा में आ जाता है से यहां ठड़ा हो जाता है जिस के फलस्वरूप हारी की करणा निकल जाती है आरि आतरिक तापमान घट जाता है।

स्रासार निर्णय युद्धि को नष्ट कर देवा है आहे मानीसक प्रतिकार की श्रमता तया ज्यात्मसयम की शांकत को कम कर देता है। प्राय आपराधी लोग अप्रयराध करने से पूर्व मोदरा पी लेवे हैं। मोदरा अले पूरे में ब्रान्वर समम्बने अवारी पुरित्य को नष्ट कर देवी हैं। सुरासार के दुरामा वह कारण ही पहुत से युवक अनेक कुकों कर बेहते हैं। अप जो ध्यक्ति अपने व्यवहार तथा आप रण पर पूर्ण नियंत्रण रखना खाहें उन्हें प्रत्येक प्रकार के मादक पेचों से बचने का निरुपय कर लेना चाहिये ।

मंदिरा त्र्यामाञ्चल जिनर रक्ष्तवादिनया नृदर्गि आरं विज्ञक वज को बहुत हामि पहचाती हैं । मोदरा पान स्रे युरीर में रोगों को रोकने वासी शोकत पट जाती हैं आर आदमी छेवड़ों के रोगों विशेषक निमोनिया और धय रोन का धिकार मन जाता है ।

यीमा यन्पानमां के आवड़ों से झात होता है कि जो व्यक्ति शराप पीतें है वे इतने दिन जीवित नहीं रहते जितने दिन शराय न पीने बाले स्पीयत

जीवित रहते हैं।

मोदयमान सथा बिटवान सलेमान ने महाय का ग्रम्भीचन्न इस प्रकार

खीचा है --

'फॉन हाय हाय करता है ? कॉन द खी होता है ? कॉन मज़ड़े में पहना है ! कान यक यक बरता है ! कान आधारण घायल होता है ! किस की आली में लाली होती है !- उन की जो देर तक दारमप (मोदरा) पीते हैं।

पर सुलेमान यह उपदेश आर्र पेतावनी होना हैं— जब दारमध्ये साल दिलाई देना हो आर्र प्यासी में उस का सुन्दर रेग प्रमानना हो। आर्र जब वह धार माध्य कर दासा जाता हो—सब उसको न देखना प्रयोकि ग्रन्त में वह सर्थ की भारत इसता है जारि करता (adder) के समान च्यानता है १

चटिरा-धरिस्याग व्या उपाय

सब से आवस्यक बात को यह है कि इस पूरी आदन को छोड़ने का इद निरुपन होना चाहियें। बादि मनुष्य ग्रार्थना दुवारा धरपेरवर से सहायगा

चाहे तो उसे ऐसी शृक्षित प्राप्त हो सकती हैं कि वह मंदिरा पान की प्रयत्न इच्छा का टमन कर सकता हैं।

त्राव सो यह पात भी झात हो नहीं हैं कि भोजन का मोदरा पान की इच्छा से पीनप्ट सम्मन्य हैं। त्रात जो कोई इस ज्यादत को छोड़ना चाहें उसे सन प्रकार के मास ज्यारे मसाले वाले आंजनों से दूर रहना च्येक्स । किसी भी प्रकार को मीदरा चा सुरासार को इच्छा पर नियत्रण रसनों के लिए तम्याक के प्रयोग का पीरत्याण नितान्त ज्यावस्थक हैं क्योंकि तम्याक, का प्रयोग करते करते ही ज्यादमी को छराम पीने की लग पड़ जाती हैं। यथासम्मय ताजे फल खाइये ज्यार क्योंचक पात्रा में साक पानी चींजये। चाल या खाँकी न पींजये। प्रतिदेश गर्म पानी से स्नान करने के बाद तुरन्त शरीर पर ठड़ा पानी डाल लीजिये ज्यारे जल्दी से झरीर को पांछ जालिये। जहा तक हो सके चाहर खुली हवा में रिवर्ध । प्रावादन इतनी दरे तक व्यायाम कींजये कि प्रतीना निक्सने सर्व । न तो प्रयगे पर में कराब ज्याने दुर्जियों ज्यारे न खराब की दकान में कट्स रोखये। चींद कोई स्योक्त वास्तव में छराब पीने की लग को छोड़ना चाहता हो तो उपरोक्त चार्जों हा नियमपर्यक पालन कर ज्यावड़ ही सप्तत होगा।

तम्बाकः

ससार मर के देशों के निवामी किसी आर्त पूरी आदित की दासता में इतने नहीं जिल्हों जितने तान्याक द्वारा पश्चीमृत हैं। तत्न्याक चाहें पुनपान के लिए उपयोग में लाया जाग चाहें नसधार के रूप में उपयुक्त हो चाहें पान में रूप कर साया जाग चाहें निकारित का पानी दिया जाए। प्रभाव इसका प्रत्येक स्प में डॉनिकारक हो होता हैं। इस विश्वली धास में मन्व्य के लिए कोई भी तो गृणकारों यात नहीं। तो फिर क्या धारण हैं कि सभी देशों में इस कर प्रयोग इतना यात नहीं। तो फिर क्या धारण हैं कि सभी देशों में इस कर प्रयोग इतना प्रतम्म एक प्रकार का आगनन्द प्रतम्म पर्योग हैं। बात धह है कि इस नि निद्धकारी प्रमाय एक प्रकार का आगनन्द प्रतम्म पर्योग हैं। बात का हैं इसीलिए सन इस को खोड़ी दरे के लिए चिन्ता प्रकार भूत और चिज्ञचार्यं पर के छन्यारा मिल जाता हैं। अभिक सम्माक मीर्स का इस को इस की घोत्रेमाजी का समय तक इस का प्रयोग अपने के परचार्य हैं मनुष्य को इस की घोत्रेमाजी का पता चलता हैं परने उस समय तक यह इस सुरी लत की दालता में इस सुरी राह अस्त प्रती उस का मन इतना अग्रवस्त हो जाता है कि मह स्री छोड़ी करपना भी महीं पर सम्बत्य।

सम्बाक एक प्रकार का विष हैं

तस्याकः में जो एक मृत्य विष होता है उसे निकोटीन' बहते हैं आरि मनुष्य को जितने भी विष हात है उन में से हसे भी आरयन्त धातक विष

माना जाता है । निकाटीन की क्वेंस्त आधी बुद ही आरयन्त घातक परिणाम उत्पन्न कर देवी हैं आरि फिर यह विध किसी आविध से उतर भी नहीं सकता । जम तम्याक पहले पहले प्रयोग में लाया जाता है तो उस के विर्यले प्रयोग के ये लक्षण होते हैं जी भिचलना सिर चकराना आरि धमन होना । जय छतीर को यह विषय सहन करने की आदत धीर धीर पड़ जाती है तो से संधण प्रकट नहीं होते परन्तु विष शरीर पर ज्यपना प्रभाव जारी रराता है। ईस्फिन मादक प्रभाव का अपनुभव होता है। तम्पाक का प्रयोग करने वाले की दशा होती हैं जैसी किसी ग्राय मादक पदार्थ के प्रयोग करने वाले की-उसे उस पदार्थ है परिणाम को सर्दय बढ़ाते रहने की आवश्यकता होती है आर बाँद ऐसा म ब्दे तो उसे होच्छत ज्यान द प्राप्त नहीं हो सथता आर सब से बते बात हो यह है कि यह इस में बिना एट नहीं जबता।

सम्बाक के प्रभाव

अर्प्रायध्य प्रभाव विद्याल के आनुसार चाहे तत्त्वाक विद्या जाए आयांत् यहण सिगरेट आर हुस्थ्या आपेट विद्या जाग या इसे पान सुपाती के साथ या कंपल चुना विलाक्त खाया जाए इस में का निकोटीन प्रत्येक रूप में हानिकारक मी सिद्ध्य होता है। इसका प्रभाव तोजकाओं रयन वाहिनयों और होठों के उनकों (Tissues) पर दिलाई दे जाता है क्योंकि ये अप प्रत्यक्ष रूप से इस से प्रभावित होते हैं ।

चीक तम्पाक का प्रमान तजिका गाँ पर पड़ता है इसीलए इस के प्रयोग की सत पड जाती है। यह मानीसक तनाय आरे नसी के ननाम को पम पर के राति में उद्दीपन उपना कर देनी हैं। तम लोगों के मीरनाक पर मिसी बिस्स का शोर पहना है आर से आपने को यहा हआ मरन्स करने हैं हो उन्हें आपनी शियल तांत्रकाओं को जाना फरने के लिए फिसी न बिसी सापन एक । १५६८ १६९८ १। जान पर । नकाटन के प्रमान पे उनका उरहे दें निव हो उठना है ज्यों उने इसरी सिनारेट को तत्वस महान्त होती हैं। इस प्रवार निनारेट पीने बाला एक के मान इसरी सिनारेट पीना जाना है अग्रेट बोड़े ही जा में इस मृते आनत या हाम बन कर को जाता है। मृत यही समाज नहीं हो जाती। आम को निहस्त कर में महीनदूप हो

चुमर है कि चुमुचान दूसरा जो विक्रिया प्रकार के श्रामकतर (Tars) झार

निकाटीन शरीर में प्रवेश करते हैं उनका स्वास नली को आँर फेकड़ों की भीवरी भिरुली पर एरेसा प्रभाव पड़वा है कि नास्र हो सकता है। इसी लिए वो आधीनक विश्वेस शास आप अपने बालों ने हमारे सामने ऐसी भयकर रियाँव निवास शास अपने वालों को अपरेक्षा भूमपान करने वालों के फेकड़ों में नास्र (Cancer) हो जाने का आधिक खतरा रहता है। इस खतरे का अमुपान यू है— ११० यह बात प्रयोगशाला परिक्षणों तथा सारियकाँव अमुसावन (Statistical Research) त्वारा ठाँक विद्येष हो चुकी हैं आप इस लिए तम्बाक का प्रयोग चाहे वह किसी रूप में क्यों न हो सदा को लिए गोड़ होना चारेड़ वे

तान्यक खाने से भी नास्तर हो सकता है। जब चट्टकी भर तम्याक शान आर्त मस्तुड़ों के बीच रख तिया जाता है तो तम्याक में का अलकतरा आर्त निको टीन उत्तरकों पर असर करने लगते हैं। इसी कारण वान्याक खाने वालों में जबड़े के नास्त के रोतियों को सरवा बढ़ती जाती है। प्रमीयों देनारा इस बात का चला चला हो कि बीद खरबोंड़ के काल पर सन्याक का अलकतरा कार्ड के बाद कर बाद कर सहस्व कार्य का असरकरा कार्ड के वाल कर हो प्रमाण करता कार्ड

दिन तक रक्ता जाए तो कान पर नास्त्र बनना द्वार हो जाता है।

प्रिक्त का रक्ता जाए तो कान पर नास्त्र बनना द्वार हो जाता है।

प्रिक्त का अनुस्थान से यह भी माल्म हजार है कि रक्त बाहिन्या

स्वार क्यांक्र का बहुत सबक्त प्रसाव पड़ता है। निकारीन रिक एसा प्रचाड प्रमाव

साता विषय है कि इस से त्रन्त ही रक्त बाहिन्या सिक्इने तनती हैं।

रक सिन्तर्द पीने से जिनना निकारीन हारी में प्रबंध करता है उस से
रक्त-सादिनया इतनी आर्थिक सिक्ड सक्ती हैं कि पैता का बड़ी आप वाले लोगों की

सिक्ट का हो जाता है। इस स्वयंत्र स्थित को बड़ी आप वाले लोगों की

निवेध हम से ध्यान में रखना चाहिये क्योंकि धमनी कारिज्य या धमनियों

के करों हो जाने के रीन (arterios cleross) के कारका एसी लोगों की

रक्ता हो आप सिक्ड ही हैं प्रार्थ का स्थित से धमनी में रक्ता माश्रह रूक

जाता है आरं इस के परिजासक्त सीस्तयक आरावा (Stocke) हो सकता

हैं या हृदय की गाँत बन्द हो सकती हैं या दाग सड़ सकती हैं।
गर्भवती स्त्री के गर्भ में बढ़ते हुए अगुण (Foctus) के स्वास्त्य पर तन्याक हुए क्षा कितना प्रभाव पड़ता है हर का ठीक ठीक अनुभय लगाना महत क्षेत्र हैं
पत्त् हर में स दृढ़ नहीं कि गर्भधारण के समय से ही होने बाते कर चे पर
निकारिन जैसे प्रचड विवा का प्रभाव पड़ने लगता है। इसौलए सिगरेंट पीना
पा पृपान करना गृह करने से पहले ही प्रत्येक स्त्री को जाच्छी तरह सौच
परेंचा पारिय कि भेरे होने बाते वर्च पर हस का क्या अत्रस होना। दृष्य
पिसाने बाली माता दृष्य के साथ साथ अपने दृष्य पीते बच्चे के छरीर में निका
देन पच्चा देती हैं आर हम निकारिन की मात्रा हुननी हो होती हैं जितनी
वस्सी अहं आदमी के लिए 'टायिस्सन की एक लुराक होती हैं। दसने खन्दों
में इसे मुस्माम्कर्स कि बाद कोई आदमी अपने छरीर के मार के प्रत्येक पाउड

माना जाता हैं। निकारीन की क्षेत्रस आपी बृद ही आरयन्त पावक परिचास ज्यान कर देती हैं आरे फिर यह विकास मिली आपीध से उत्तर भी नहीं सकता। जय नयाक पहले प्रदेश पहले प्रयोग में लाया जाता है जो उत्तर भी नहीं सकता। के से लक्षण होने हैं जी मिचलना लिर च्यक्ताना आरे चमन होना। जय उत्तर को यह किय सहन करने की आदन धीर धीर पड़ जाती है वो से सख्य प्रवट नहीं होने पत्न विवास उत्तर पर अपना प्रभाव जाती रहता है। होच्छा प्रवट नहीं होने पत्न विवास होता है। वच्चाक का प्रयोग वरने वाले की द्वारा होती है जीन की स्वत्र होता है। वच्चाक का प्रयोग वरने वाले की द्वारा होती है जीन प्रति की अपना प्रयोग करने वाले की उत्तर पदार्थ के परिणाम को सर्दंब पढ़ाने रहने की आवहस्यकता होती है आरे यदि एसा न कर वी उत्तर होता होती है जार की उत्तर पदार्थ के परिणाम को सर्दंब पढ़ाने रहने की आवहस्यकता होती है आरे परिणाम को सर्दंब पढ़ाने रहने की आवहस्यकता होती है जार की मान को सह

सम्बद्ध से ग्रमाय

ज्ञाविध प्रभावनंप्रकान के आनुसार चाहे तस्याक विधा जाए आयांत् पाहर सिनरेट आर हक्या अर्थोद विधा जाए या इसे पान-सुपात के साथ या ब्देश पूना मिलाब्द खाया जाए इत में का निकोटीन प्रस्थेक हप में होनकारक ही सिद्ध होता हैं। इसमा प्रभाव चीजवा जो स्वत बाहिनयों अर्था होटों के उत्तकों (Tissues) पर दिलाई दे जाता है क्योंकि ये ज्ञाव प्रस्थित हप से इस से प्रमाधित होते हैं।

भाग पड़ी समाप्त मही हो जारी ? जान को निश्चित रूप से यह सिद्ध्य हो पुरुष है कि पूगुणत होता जो विधान प्रवार के झ्यलकर्स (Tara) हुई। निकाटीन शरीर में प्रवेश करते हैं उनका खास नली की जारि फेकड़ों की भीतरी मिक्टनी पर एरेसा प्रभाव पड़वा है कि नास्तर हो सकता हैं। इसी निए तो प्राचिनक चिक्रितरा शास्त्र प्रभाव करने वालों ने हमा ति एरेसी प्रमक्त स्मित्र तस्तरी हैं उन का करना है कि चुन्यान न करने वालों की अपरेशा चुन्यान मत्तर ने वालों के फरेवड़ों में नास्तर (Cancer) हो जाने का आधिक खतरा रहता हैं। इस खतरे का अप्रनृपात यू हैं— ११० यह बात प्रयोगशाला परीक्षणों तथा सारियकीय आ त्रसाय (Statistical Research) द्वारा ठीक सिद्ध हो चुकी है आरे इस लिए तथाक का प्रयोग चाहे वह किसी रुप में क्यों न हो सदा के लिए छोड़ देना चाहियं।

तम्बाक् ताने से भी नास्र हो सकता है। जब चुटकी भर तम्बाक गाल आर्रेर मसुडों के बीच रख लिया जाता है तो तम्बाक में का अप्रकरिता आर्रेर निको टीन उठतकों पर अपसर करने लगते हैं। इसी कारण तम्बाक् खाने वालों में जबड़े के नास्र के रोनियों की सरस्या बढ़ती जाति है। प्रायों दवारा इस यात का पता चला है कि यदि खरगोंड के कान पर नम्बाक् का अप्रकरतरा कुछ दिन तक रक्खा जाए तो कान पर मासर बनना शह हो जाता है।

चिक्तस्ता ब्रास्त्र प्रान्तस्थान से यह भी माल्न हुआ है कि रक्त बाहिनयां पर तान्याह, का यहत मयकर प्रमाल पड़ता है। निकारीन एक ऐसा प्रचड़ प्रमाल याला विय है कि इस से तृरत ही रक्त वाहिनया सिकड़ने लगती है। एक दिगरेट पीने से जितना निकारीन बरीर में प्रवेध करता है अस से रक्त बाहिनया इतनी ग्राधिक सिकड़ सकती है कि पैरों का वापमान १८ डिडी सी० कम हो जाता है। इस मयकर स्थिति को बड़ी प्राप्त बल्ले लोगों को विश्वेय एक से च्यान में रचना चाहिय क्योंकि ध्यनी बाटिनय या प्रमीनयों के करोर हो जाने के रोग (arterios clerosis) के कारण ऐसे लोगों की रक्त बाहिनया दिकड़ हो प्राप्त हु सिकड़ी है। इस स्वयंत से ध्यनी में रक्त प्रयाह स्थाता है प्राप्त हु से करोर हो जाने के प्राप्त प्रमानयों के करोर हो जाने के प्राप्त प्रमानयों के स्थात प्रमानयों के स्थाति प्रप्त प्रमानयों है स्थाति से ध्यनी में रक्त प्रयाह स्थाता है। इस के प्रिणामस्वस्थ मीस्तयक प्राप्त (Stocke) हो सकता है या हाय सक सकती है।

गर्भवती स्त्री के गर्भ में बद्दे हुए भूग (Foctus) के स्वास्त्य पर तम्बाक का किता प्रभाव पड़ता है इस का ठीक ठीक ज्ञानुमय त्यागा पढ़ता खेठन हैं पत्त्व का स्तर्भव से ही होने वाले घटचे पर निकटीन जैसे पट वहाँ कि गर्भवारण के समय से ही होने वाले घटचे पर निकटीन जैसे प्रच्ये का प्रभाव पड़ने लगता है। इसीलए सिगरेट पीना या प्राप्ता करना हाइ करने से पढ़ले ही प्रत्येक स्त्री को जाच्छी तरह सोच पत्ता शह्य करने से चढ़ले ही प्रत्येक स्त्री को जाच्छी तरह सोच पत्ता शह्य करने होने वाले बच्चे पर इस का कथा ज्ञायन प्रस्त होना। द्वेष पत्ता शहरी के छरी में निक्री पत्ता आपनी करने होने होती है जितने ही पत्ता होने पह ज्ञारी के होती है। उसने उसने किसी पड़े ज्ञारी के लिए 'टिफिसन' की एक खुरफ होनी है। दसरे उसने में इसे यू समीक्ष्य कि खेद कोई ज्ञारती अपने छरी के सार के प्रत्येक पाउड़

के दिसाय से जना निकोटीन' साए जिनना धूमुपान बरने वाली माता पे दूप पीले पच्चे के दारि में पहुच जाना है तो यह आदनी बीमार हो जाए। पत्न्तु यच्चे को कृष्ठ नहीं होता क्योंकि पेंदा होने से पत्ने ही यह इस या आदी हो चुकता है। इस प्रकार पुनुषान करने वाली माता अपने पच्चे में पुनुषान के चसके को नीव डाल देशी है और बाद में जम यच्चा छोटी उनु में ही पुनुषान करने लगना है तो वह पाछनांनी है पत्न्त तय तो पही बात होती है कि अपने पाछनाय क्या होता जम चिड़िया चुन नहीं स्वेत !

सम्बाक: छोडने के उपाय

तम्याक संबन की बृती लत का छोड़ना कोई झालान वाम नहीं है इस के लिए हद इच्छा श्रीयत आर हद सक्लप की आमस्यकता होती है । जो व्यक्ति तम्याक सेवन के परिस्थान का प्रयस्न कर रहा हो उसे हम में बचे रहते के लिए न वो अपने आस पान वर्डा वच्याक रहने होनी चाहर्य आर न ही धुनुपार करने या तत्त्र्याक दाने बालों को सर्वीत करनी धाहिये । उसे सहनशील रहने या हट निरुचय कर लेना चाहिये क्योंकि बाजका जो को फिर से स्वामाविक तया सामा व दश में लाने के लिए उसे बड़ी बॉटन पीरोस्पीतवाँ त स्वामानक तथा साथा में देखा ने तथा करिए रही पहिशा साथा समी पार से मृतरता पहिला-कभी पुनुषान करने को उत्तको आयश्या हो सभी पार द्वांस्त एक प्रमीपक कछ लगाने को मजबूर करने । ऐसा पोषक मोजन जिस में पता आर्रिस सरकारियों की मात्रा आधिक हो आर्रिस्य पसीना मिवासने व्यायाम पृम् पान की लत को छाड़ने में बड़ी भारी महायता बरते हैं ! सब में मड़ी भार यान का लगा कर काइन न चड़ा नामा करवाया वस्त्री या है ति या नहीं नाम तो यह है कि इसे धुनुषान या तत्त्वाक शेवन के वीरयात या हह निहयस यर लंना चाहिये आरि आपने मन में लोच लेना चाहिये कि चाहे गर ही क्यों न जाऊ परन्तु इसे छन्। तक नहीं । जिन लोगों ने कोशिश यर में हों छोड़ दिया हो उन्हें आर्थिक सतक व सायधान रहना चडेहये क्योंकि हो सबता है कि वह जब मिर्जी में उठे मेंठे तो को मित्र मर्श—जारे बार ऐसी भी क्या बार हैं आच्छा भई यस एक बार आज यी सो पिर कमी न बदेने । हमारी इतनी सी बात भी नहीं मानते आरे बार कमी-बमार एक आप देन सना संने में कोई इराज नहीं । बाँट बर इन बातों में आ गया तो बस पर दो घारा इस सत को छांद्रता उस धे यस की यात न रहेंगी क्योंक-

छटनी नहीं है काफिर यह मृह को स**नी हह**ै।

घटना नहां ह साध्य यह गृह का समा हहूँ । तम्माक जैसी बढी धीत का जब यहाँ यह हाना प्रमाब हो सबना है तो छोटी उन् वार्य हम के चानुस से कैसी या सब्बों हैं ? हा लिए हमें यहत सावचान रहना चाहियें । स्वय हम से हर रहे आहे यहचाँ को हम से चयं रहने की सिन हो तकि यहचे अच्छों नेसास्य वा च्यान स्वयों अपन्य वा या सहस्य समझें अर्थन ऐसे सोगों के साथ उटे पैटे को स्थानस्य वा मुख्य

समम्ब्रे हों। इस सम्बन्ध में मिनों का चुनाव बड़ा महत्व रखता है क्यों जीसे उन के मिन्न होंने धेंसे ही ज्ञाप के बच्चे बन जाएने। बीद रूम माता पिता की हौंसथत से ज्ञाबने बच्चों को धूम्पान की यूरी ज्ञार होनकारक ज्ञादत से बचाए रखना चाहतें है तो हमें ज्ञापनी पूरी कोधिओं से उन के सामने जाच्छा नमना रखना चाहतें

स्वास्थ्यप्रद भोजन

प्रत्येक जीवधारी को खाने पीने उपयात

माजन की भाषास्थवनता होती हैं। छत्ति के पटने के लिये छत्ते में उन्तां उत्पन्न बरने के लिये शहीरक प्रीक्रमाओं वा नियमन बहने के लिए ह्यार ह्यार दहें करे धिसे हम तन्तुरुमें को पून स्थापना के लिए पर्याप्त मात्रा में रसायीनक तत्यों वाले मांजन ऋगवस्यक होते हैं । सर्राप्त के लिये आग्रहस्यक सद्दा पटायों को रसायन शस्त्र के विश्वेषकों ने निम्नोलीलन श्रीमयों में बाटा है

पानी प्रांटीन' कार्योशहड टेस बसा बिटारियन (पांप्रक-तस्य) प्रांत रारिया पदार्थ ।

. पानी आरे कुछ खीनज बदायीं की छोड़पर भन्द्य के झाहार या सामग्री मुख्यत यनस्पति जनस से 🗗 प्राप्त होनी हैं। पीर्च सूर्य में प्रकाश द्वारा प्राप्त कर्जा की, ज्यार वायु में की ज्यांक्सीजन (पाण वायु) वार्यन डाम्फ्रांक्साइड ध्रार नाइशाजन को आर्ट पृथ्वी में से पानी आरे खीनजे सवर्णों को अपने उपयोग में लाये हैं अप्रोर इन से व्यवीहाइड टेम बसा (चिक्नाई) प्रोटीन अप्रार विक्रमन प्रकार के बिटारिया उत्पन्न वसते हैं जारि यही चीज मन्द्रम के मापन में कान आर्थ है।

यही भौजन-स्थानत्वा पाँगत्र पुस्तक मधुपल में बाँजत भोजन व्यवस्या बं माराहप हो है क्योंकि उनमें मतामा गमा है कि जब सबेश सोब्क्का में मनुस्म कों बनाया तम उनके लिये केंसा आंजन भी उत्पन्न किया जिसमें बेबल फन त्रानागं साब भागी आरि सर्दा नेवे सोम्पोलन हों । यह बात स्पष्ट है कि जिस परमेदनर ने मन्त्य के हारि की रचना की, वह टॉक-टीक जानता था कि मार्प्य के लिये कान सा मौजन उत्तम आरंश आरय न उपयोगी दोगा !

मापीहरडोट्स शरीर में उच्या तथा उन्ती उत्यान बरते हैं । ये याने मार्न सान महजयाँ में पाए जाते हैं चान्तु चावल आप्तु मिठाइयों आरि रोटी हरमाँ

र्जर्सा यस्ताओं में ये लाचक गारा में होते हैं।

मना (चिडनार्ट) भी उपना तथा उनों उपना करती है। सो बना पदार्थ प्रदेशकों उत्तरा मिनते हैं वे मनावन मनार्ट्ड आपड़े वा धीना भार प्रदेशी

हैं त्रप्रीर जो बनस्पति से मिलते हैं वे नारियल जैत्न मृगफली यिनीले सरमां सोगाधीन जारे करती के तेल हैं।

प्रोटीन भी बोड़ी यहुद ऊजां उत्पन करते हैं परन्तु उनका मुख्य कार्य है शारीरक प्रीक्रमाध्रां की कमानासर रख कर तन्तु ग्रां की मरम्मत करते रहना अगं उनके बढ़ते की गाँत को निविभत रखना। सब आहारों में थोड़ा पहुत प्रोटीन हांता है है परन्तु ग्रोटीन होचवीं के माम मछली आण्डे दूर्च पनीर सुसे मेवों हाथ के कुट हुए चावलों आरे नेहु जैसे अनाजों छीमयों मदर सोयावीन अगन्य प्रकार की सोगों मृत्यपत्ती आरे दालों में बहुत होता है । स्वीनज पदार्थी की आवश्वका अरीर के लिए इसलए होती है कि इनसे

खानज पदायां की आधदयकता खरीर के लिए इसलिए होती हैं कि इनसे स्वान पदायां की मरम्मत भली आित होती रहे आर्थ वे बढ़ने रहें ! सम खीनज पदायां होते के लिये आधदयक हैं आरे वे बढ़ने रहें ! सम खीनज पदायां होते के लिये आधदयक हैं आरे वे बाजों फर्कों आरे साम आजी प्रमुर मात्रा में होते हैं। आप व खीनज पदायों की अपरेशा करीर में कील्सचम आरे कास्कार स्वान काम कर के लिया आरे आरे कास्कार स्वान व पदायों की एजनी आधदयकता होती हैं। जवान वसस्कों की इन रहें सीनज पदायों की एजनी आधदयकता होती हैं। बांद आधद में अपरेड पत्तीर दही साम आजी आरे दूम पर्याप्त मात्रा में होते हैं। बांद आपत में अपरेड पत्तीर दही साम आजी आरे दूम पर्याप्त मात्रा हो में मिल जाती हैं। इस बात को प्रत्येक स्वाचित्र को ध्यान में रखना चाहिये कि आदार में लोह हो पर्याप्त मात्रा हो। इस खीनज पदार्थ सम प्रकार की हरी तरकारिया पर्वदार साम आजी सिहंगण आपन करने पर प्रवास में की हो मात्र आपड़े के पील मान प्रीर होरे में होता है। (८२–८५ एक्टों पर वार्ष्य में दिए आपड़यक होतें कि सम प्रवास की हिए आपड़यक होतें

ाबटामन (पायक-तत्त्र) भाजन के रूप में छरोर के लिए त्र्याबदयक होते हैं। बाँद त्र्याहार में तार्ज फल साम माजी त्र्यार निना मुसी निकाला हुत्या त्र्याटा त्र्याद्व पर्याप्त मात्रा में हो तो पायक तत्व पर्याप्त मात्रा में मिल जाते हैं।

पानी सद्य पदार्थ तो नहीं हैं परन्तु नन्द्य के ब्राह्मर में इसकी यहूत व्यावस्थकता होती हैं तार्गक किया हुआ मोजन इसकी सहायता से इस दढ़ा में ब्राजाए कि शरीर वसे सरन्तता से पचा सके। खरीर के लिए ब्राह्मस्थक पानी को माना प्रत्येक स्थायन की ब्राह्म कार्य आर्थ स्थान के जल बाय पर निमंर होती हैं। नियमित प्राह्मर के बीच बीच में प्रत्येक ध्यक्तित को कहें मिलास पानी पीने की ब्राह्त होनी चारिये।

उपरोक्त तथ्यों से यह बात सिद्ध हो जाती है कि अच्छे आरे सत्तिस्त आक्षर में ये पदार्थ होने चाहित्ये बाजे आरे पकाए हए दोनों प्रथार है पत्त और ताजी कच्ची और एकी हुई दोनों प्रथार को साग सोन्जया थिना मृसी निकाला आरे को रोटी आरि आरे स्त्रों से से

इस प्रकार के जाहार की 'शाकाशर कहते हैं। जय इस में ज्राण्डे जार देच से बनी हुई बस्तुए भी सम्मितित कर ती जाती है तो इसे 'दुग्ययुक्त शकाहर करते हैं। 'दुग्वयुक्त शाकाहर का उपयोग करने से जाहार सम्बाधी षिमन्न पदायों में जीचत सन्तृतन रखने में छम मोठनाई होती है। दूप ग्रांति की रखा करने वाला आहार हैं क्योंकि उत्तमें कई खोनज पदापे विद्योगन आपक माजा में प्रोटीन बत्ता आरे वावींहाइडेट्स होते हैं।

आहार में यसा या चिवनाई का महत्व

पिछले दस वर्षों में इस विषय पर यहन जानुसपान हुआ है। मातुम हुआ है कि रफ्त में कोलेस्टेरॉल नामक यसा की जितनी ज्योपक मात्रा होती है जननी ज्योपक पर्मानमा कड़ोर होती जाती है। जल ज्ञासकृष्ट (unsaturated) मसाज्यों की ज्यापेश स्वत्य (saturated) वसाएं आधिक मात्रा म आंजन के सार्व्य घरोर में जाती है या जम ज्यादार में बसा तथा कालेस्टेरॉल नामक बसा को मात्रा मरायर होती है तो थी रक्त में कालेस्टेरॉल की मात्रा यह जाती है। दुसरे ग्रन्टों में इस बात को यू सम्मीन्न्ये कि ज्याहार में ज्ञासत्य पराव्यो कर ज्ञापक प्रयोग क्लब्धे रक्त में जनत बसा (Ciolesterol) की मात्रा प्रस्त को जा सकता है।

हम पान को प्यान में रसने इए इन्हें सनुष्य तथा प्रसन्तन समामों का अन्तर भली भागि समक सेना पारियों । अन्तर साधारण हैं सनुष्य तमामों प्रमान पानी पानी जानी अपनि साधारण हैं सनुष्य तमामों प्रमान पानी पानी जारिया के वेल को छोड़फ सारे पनाचीन तीन असिष्य हों से होती हैं इसके विपतीन नहीं स्वार वेल से छोड़फ सारे पनाचीन तेल असिष्य हों हैं है , सब वेलों में अपका तेल तो किन आहित (Corn oil) हों से से तो हैं । सब वेलों में अपका तेल तो किन आहित (Corn oil) हों से से तेल (Sallower oil) हों हैं । सु तेल ८१% असिष्य हों हों हैं । सभी चीजों को भूनने पकाने में इनका प्रयोग करना चार्डर । असत्यन हों तो हैं । सभी चीजों को भूनने पकाने में इनका प्रयोग करना चार्डर । असत्यन के तारा सामा चार हों हों हों हों हों हों हों हा पहार के अपहर के तापमान के बात्य सास्य नहीं रह सकना । यह हनना नमें होंना हैं कि वकरन को यह इस्तान के हारा सहया नहीं हम साम हम हमाने सामा के हारा निकान हैं । इस प्रयाद सो की मुझ प्रयोग परित हों जाने हैं । इस प्रयाद हममें बती गुण परित हो जाने हैं जो मकरन या प्रवाद पार्म हमाने पार्म होने बीनी अप य वसाओं में होते हैं । मफरी हैं से असनार होते हैं हैं । सफरी हैं से असनार होते हैं हैं ।

म्या स

बमा के विषय में हमें जो कहा मात्म हाता है उसे ध्यान में रागने से एक प्रदेन उटना है कि मास साना धाहिये या नहीं । जानेक प्रयान के धाम ने उतनी हैं। बसा होती हैं जितनी पोटीन होता है ऋथांत २०% वसा सो २०% ज्या है। तता वृश्य है जितना आदार होता है अभात १०७० वेसी थी १०% प्रोटीन । सुग्रर के मार में ५५% चर्ची होती हैं । मासाहरी लोगों को यहत आधिक चिक्ता ताने की आदत सी पड़ जाती हैं आरि यह चिक्ताई यहत क्रायक स्वकृत स्ता का क्रायत सा यह जाता है क्रार यह स्वकृत क्रायक सतृप्त होती हैं। यही कारण हैं कि जो लोग बहुत क्रायिक मास साते हैं उन्हें पमनियों के क्रार हो जाने का रोग हो जाता है बहुतों का मार बढ़ ६ ७२६ पनानमा क फेटार हा जान का राग हा जाता है यह ता का मार मह जाता है। भार का बढ़ना प्राच धर्मानयों के कठोर होने के रोग से 🛗 सम्माध रखता है ।

्या पद्म साम के लिए कार्ट जाते हैं उनमें से बहुत सो को कोई न कोई बीमारी होती हैं। मास खाने वार्ल के लिए इस बात का जानना अपसम्मव होता हैं इसलिए हो सकता है कि बह बीगर जानवर का मान खरीट ले । बच्चस्वानों व क्लाबर्स का स्पेक्स के 199 नव नामा आराम का नाम स्वरूप हो है कि कार्य में सम्बद्ध रखना आसान नहीं होता । इसका परिणान यह होता है कि वस्त मॅक्सिया आदि यहत होती है । व्यङ्गानों में प्रश्रीतन अर्थात् मास को ठण्डा रखने का उचित्र प्रबन्ध नहीं होता इसलिए मास में विमान प्रकार ्राचा क्या जा जा जा जा अभाग्य गाइ। बाचा इसालाए भारत ने वासिनी प्रमित्त के फीबाणु पैदा हो जाते हैं इग्रीर बाँद एन्से मास को बूख अच्छी तरह न पड़ाया जाए तो में कृति नहीं मरते आर्रि मास के साथ जीदे पेट में चले जाते हैं। ट्रिकीना मानक सुरम कृतिम फीता-कृतिम त्र्यार चपट कृतिम (flukes) इस प्रकार पेट में जा कर रोग पैदा कर सकते हैं।

त्रत्र राग पदा पर ताना व । त्र्यनेक प्रकार के पशाल्यों में नासर की बीमारी पाई गई हैं। त्र्यनुसंघानों द्यारा एक प्रकार के विद्याण (vurus) का पता लगाया यदा है। जिन पहाँ के करित में सद पहुंच जाता हैं उन्हें रकतरनेताण मयता (leukomus) हो जाती हैं। मृगियों को भी यह बीमारी लग जाती हैं बहुत सी मृगियों में यह विद्याण पान गमा का भा यह मामात लग जाता ह यहून सा मृत्या में यह वियाण पाना गया है। एक घार जन यह पशुम्रों में पैदा हो गया तो फिर हर को रोष्ट्र यान का कोई उपाय नहीं होता। ग्राम तक तो कोई उपाय मालून हुन्या नहीं हैं। इसीहेलए मनुष्य पर इसका परिशेण नहीं किया गया है। मास को साधारण तींत से पकाने से कृमियों को तो मारा जा सकता है परन्तु इस प्रकार वियाण ग्रासानी से नष्ट नहीं होता।

इस प्रकार यह बात तो सिट्य हो जाती है कि मास खाने से धर्मानयों में क्योरता त्र्या सकती हैं त्र्यार क्रीमयुक्त या विद्याण युक्त मास से रोग पैदा हो सकते हैं—इसलिए मलाई इसी में हैं कि मासाहारी आदमी शाकाहारी हो जाय ।

पटाल्यों में रोग

पिनी लेखक ने लिखा है कि यदि मास खाने वाले ध्योक्त उन जीवित पदाओं को दशा देंच पाए जिनका मास वे सार्व है जो मास से उन्हें पूणा हो जाए। जिन पश्चिमों मणेलामों आरि पशुओं का मास मन्द्र्य त्वातं है उनमें प्रोजीदन रोग महत्वे जा रहे हैं। अपनुस्थान दुवारा पना लगा है कि स्वय नास्ट्र

विभिन्न पदायीं म बीचत सन्तुलन रखने में कम बोठनाई होती हैं। दूध ग्रारी की रक्षा करने वाला ज्याहर हैं क्योंकि उसमें कई खोनज पदार्घ विटासिन ज्योंकक मात्रा में प्रोटीन वसा ज्यार कार्वीवहर्ड देस होते हैं।

ग्राहार म बसा या चिकनाई का महत्व

िपछले दस वर्षी में इस विषय पर बहुत आनुसधान हुआ है । माल्म हुआ है कि रचन में कोलेस्टेशल नामक बसा को जितनी आध्यक माज होते हैं उतनी आध्यक पर्याचना कहरो होती जातती हैं। जब असत्कृत्व (unscurated) मसाओं की अपेखा सन्दान (saturated) बसाए आधिक माज में मोजन के साथ ग्रारीर में जाती हैं या जब आहार में बसा वचा कालेस्टेशल मानक बसा को माज मरायर होती हैं तो भी रक्त में कालेस्टेशल की माज यद जाती हैं। दूसरे छस्दों में इस यात को यू सनीक्ष्में कि आहार में असत्वन वसाओं के आध्यक ग्रामों करके रक्त में जनत बसा (Cholesterol) की माज कम को जा सकता है।

इस बात को ध्यान में रखते हुए हमें सतृष्य तथा ग्रसतृष्य क्साग्रों का अमत्य मली माति ममक लेना चाहिये। ग्रमत्य साधारण हैं सतृष्य वसाग्रों का प्राण्यों द्वारा मिलने वाली चीजों अपांत नास दृष अण्डों आरं मलाई आर्थें में होती हैं इसके विचरीत नोहर्याल के तेल को छोड़क सारे बनस्पीत तंस असतृष्य होते हैं। सब लेलों में अच्छा बेल तो काने ग्राह्त (Corn. od.) होता हैं पत्नु उसमें भी बीड़्या आरंद होवणी एरिंग्रेख में मिलने वाला करडी का तेल (Safflower od.) होता हैं। यह तेल २१% असतृष्य होता है। समें चीजों को मूनने पकाने में इसका प्रयोग करना चाहिये। महाजीन मनवा तो असतृष्य वनस्पति तेल से हैं पत्न कम्म क्रें आ प्रवत्न की जाद सम सस्य नहीं स्था जा । यह इतना नमें होता हैं कि मक्पन की जाद सम नहीं लागा जा सकता। इसके मनाने वाले इस द्वार्थ को हिड्डार्जनिकण द्यारा द्वार करते हैं पर मु इस ग्राजेंग असतृष्य होता है कि स्वरूप की जाद हो नहीं सम्य प्रयोग इसका ना है उस होता है के स्वरूप होता है जो ममस्य या ग्रांध मों ताता है। इस प्रवत्न हमें बाली गुण पदा हो जाता है जो ममस्य प्राग्री मों स्वरूप होता होने वाली अपन्य समाग्रों में होते हैं। मछती है वी ममस्य

यास

यसा के विषय में इमें भी कछ मालून इत्या है उसे ध्यान में रपने से एक प्रदन उठता है कि मास खाना चाहरों या नहीं 1 आनेक प्रवार में मास में स्वास्ट्यप्रद भोजन

उतनी ही बसा होती है जितनी प्रोटीन होता है अपोत २०% बसा तो २०% प्रोटीन । स्प्रार के पास में ५५% ज्वीं होती हैं। मासाहती लोगों को बहुत अधिक जिकता साने की आहत सी पड़ जाती हैं और यह रिफनाई यहत अधिक तप्तात ही हैं। यह तो अधिक स्तुत्व होती हैं। यही कारण हैं कि जो लोग यहत अधिक मास साते हैं उन्हें धर्मानयों के कठोर हो जाने का रोग हो जाता है यह तो का मार यह जाता है। मार का यहना प्राया धर्मानयों के कठोर हो से हों से होंगे से ही सम्बाध

रपता ह ।

जो पढ़ा खाने के लिए काटे जाते हैं उनमें से यहत तों को कोई न कोई
भीमारी हांती हैं ! मास खाने वाले के लिए इस बात का जानना असम्भव हांता
है इसलिए हो सकता है कि यह बीमार जानवर का मास खरीद लें ! व्यवहावानों
में सफाई रखना आसान नहीं हांता ! इसका परिणाम वह हांता है कि वहा
मीक्तवा आदि यहत हांती है । युव्हावानों में प्रशीतन अपांन मास को
ठण्डा रखने का उचिया प्रकच्च नहीं होता हसलिए मास में जिमेन्न प्रकार
के जीवाण पंदा हो जाते हैं आरे बाद एसे मास को खुब अच्छी तरह न पकाया
जाए तो वे कुमे नहीं मरने आरे मास के साथ जीते पंट में चले जाते हैं ।
दिकता नामक सूक्ष्म कुमें फीला के स्वी (flukes) इस प्रकार पंट
में जा कर रोग पंटा कर सकते हैं।

अनेक प्रकार के पशु भी में नास्तर की बीमारी पाई नई हैं। अमनसथानों दमारा एक प्रकार के बिवाण (varus) का पता लगाया गया है। जिन पहाँ के खरेंसे में यह पड़च जाता है उन्हें र क्लडबंताण मयता (leukomma) ही जाती हैं। मृत्रियों को भी यह धीमारी लग जाती हैं बहुत सी मृत्रियों में यह धियाण पाया गया हैं। एक बार जब यह पशु मों में पेटा हो गया तो फिर इस को रॉक-धान का कोई उपाय नहीं होता। अप्रय तक तो कोई उपाय मालून हु प्रान्ति हैं। इसीलिए मन्द्रध्य पर इसका परिक्षण नहीं किया गया हैं। मास को सोधारण रहित से पड़ाने से कृत्रियों को तो मारा जा सकता है परन्तु इस प्रकार विचाण आसानी से मटन नहीं होता।

ाषण् श्रासामा स मध्य नहीं हाता । इन प्रकार यह बात तो सिद्ध हो जाती है कि मास खाने से घर्मानयों में स्वात्ता आ सकती हैं आर्र क्रॉमयुक्त या विषाणु युक्त मास से रोग पैदा हो सकते हैं—इसीला प्रताह इसी में हैं कि मासाबारी आदानी खालावारी हो जाय ।

पश्चां में रोग

ष्टिमी संसद्ध ने लिखा है कि यदि मास खाने वाले ध्योयन उन जीवत प्युत्रमां को दश देख पाए जिनका मास वे खाते हैं तो मास से उन्हें घृणा हो जाए।

जिन पश्चिमों मधीलयों नुर्मार पश्चामं का मास मनुष्य सार्व है उनमें प्रविदिन रोग महते जा रहे हैं। अनुसरधान द्वारा पता लगा है कि क्षय नास्र सय प्रकार की रसीतिका कृषियों के रोग घँग की घोमारी (जी इस कृष्म सं उत्पन्न होती है जिससे भन्नक्य में मुम्फ्य सागर का ज्वर (undulent fever) उत्पन्न होता है। ये सब रोग इन जीवधारियों में घीधता से यह रहे हैं। मन्मूस में ये गीमीर या उन जीवधारियों के मास को छने अप्रधा साने से उत्पन्न हो सकती है। जो मास खाया जाता है यह पूर्ण रहित से अप्रदा सक मली माति पक नहीं पता है जारे इसके खाने से यद्य क्षित्र होती है। रोजी जानगरों का सराय दा पाने जारे रोगे घोंस्यों के अपन्डे लाने से भी म्ह प्रकार के रोग हो जाते हैं।

मास खाना छोड़कर याव्यक्षते हो जाना

जिस ज़ादनी को यहुत ज़ाँचक मास खाने की ज़ादत हो जाती है यदि यह शकाहरी हो जाय तो उसे ज़्यमने श्रतीर में कमजोरी ज़ारि फ्रांसी की ममी महसूत होने सनवी हैं। इसका कारण यह है कि मास में उत्पन्न होने वाली उचेजना उसे प्राप्त नहीं होती। पत्न हुस प्रपत्त को क्यजोरी थोड़ें हो दिन तक रहती हैं जारि फिर मिना मास खाण ही ज़ादभी को साधारण तमा प्राष्ट्रीतक श्रतीरिक श्रीवन वा ज्ञानुमव होने सनवा हैं।

जहां यह मालुम हो चुका है कि मास लाने से होनया ही होनया है यह यह यात जानकर खुड़ी होनी च्याहर्य कि दिना मास के मी आहार को सन्तुस्त रचन्द्रा जा सकता है। अमरिका के लोगा शिक्षा वस्तीवद्रालय के अर्थेत रचना मिहान के सहायक प्राच्यापक डाक्टर एम जी हार्डिका गम हो ने उच्चित आहार प्रीप्ट के सम्म च में अमृत्यापत करके मालुम किया है कि जिस आहार में मिना छने आहे की रोटी आहि यहाँ बाले मेचे चिमन्त प्रकार की जाड़ बाली या पकी बाली नरकारिया तार्ज क्ल प्रदार्थ आहे पहले हो उस आहार में म क्येल चिमन प्रकार के खोनक प्रदार्थ आहे विटामन ही होते है बनन दल में प्रोटीन की माला भी पर्याप्त होती हैं।

पूछ ८६ पर दी हुई वालिका में ऐसे खाटा पदायों को सोम्मोलव किया गया है जिन में यिद्यंब स्व से प्रांटीन होता है ज्यार हर्सीका इनमा विश्वंब महत्व हैं। मास में ज्यांसतन २०% प्रोटीन होता है परन्तु विरोदार मेची प्रांत प्यांने में इस से कही ज्यांचक होता है ज्यार सोयाबीन में वो इनकी माना दगनी से ज्यांचक होती हैं।

दार्स हतना पानी सांक संवी है कि पक्षने पर १०० श्रम दान में प्रोनेन यर चीयाई मा पाचवा माग रह जाता है। जीसे गुद्दें नृगा लान बीन के १०० श्रम सूर्य दानों में २२ १ श्रम प्रोटीन होता है। पत्न गुक्त उन्हें मानों कर वश्या जाता है तो ये हतना पानी सोंक लेते हैं कि १०० श्राम दानों में करन ५७ स्वास्थ्यप्रद भोजन ७७

ग्राम प्रोटीन रह जाता हैं । दूसरे खब्दों में यू खोहये कि २५ ग्राम बीन के सूखे दानों का यजन १०० ग्राम हो जाता है क्योंकि वे इतना ऋषिक पानी सांक लेते हैं ।

खीनज लवण

सोडियम यह खीनज लवण सभी खाद्या पदार्थी में होता है। ज्यारे 'क्लोरीन के साथ 'मिलक सोडियम क्लोराइड या साधारण नमक धन जाता है' (इसे इस प्रकार ज्यांकत किया जाता है' NaCL) इससे भोजन का स्वाद बढ़ जाता हैं। इसके यिना खाना फीका रहता हैं।

प्रत्येक व्यक्ति की प्रतिदिन ७ से लेक्ट १५ ब्राम नमक की ग्रामश्यकता होती हैं। त्याने में जो नमक साधारण रूप से पहला हैं वह इस ज्यामश्यकता की पूर्ति के लिए पर्याप्त होता हैं। इससे ग्रामिक नमक स्वाने से गृद्धों का लाग पहला ग्रामिक नमक स्वाने से गृद्धों का लाग बहुत ग्रामिक का प्रतिक्र वह जाता है। पता चला हैं कि सस्तर के कुछ भागों में जितनी ग्रामिक मात्रा में नमक स्वाया जाता हैं वहा उतनी ही ग्रामिक उच्च रक्त चाप की शिकायत होती हैं। नमक से तन्तुमां में सूजन ग्राम जाती हैं। इसलिए लिए सोना ग्रामिक हत्य रोग हो सा जिंड उच्च रक्त चाप की शिकायत हो जन स्वानिक्यों को बहुत ही कम नमक स्वाना चाहिए।

सिंद सारा परिवार ही नमक साधारण मात्रा में प्रयोग करे तो बहुत अच्छा हो।

जो लोग ठड़े देशों से गरम देशों में जातं है उन्हें गर्मी घड़त सताती है पसीना हुना जारीघर जाता है कि खरीर में से माफी नमक निकल जाता है हसीलए उन्हें साधारण से ज्योधक मात्रा में नमक खाना पड़वा है वाकि शरीर में नमक की कृती परी हो सकें।

पत्न्य रहते रहते उन्हें गरम जल-मायु में रहने की ज्यादत हो जाती हैं अमेर पसीने के साथ उनके अरीर से आधिक नमक नहीं निकलता ज्यारे फिर साधारण से आधिक मात्रा में नमक खाने की ज्यावरकता नहीं रहती है साधारण रूप से मीजन में जो नमक पहला है बड़ी क्षाफी होता हैं।

क्षेत्रीवयम् वर्णः कास्कोरस

र्घेड्डपाँ के निर्माण के लिए कंलीसयम प्रांत फॉस्फोरस दोनाँ घढ़ते हुए बच्चों के लिए घड़त ज्यावश्यक है । वयस्क ज्यार बड़ी ज्यवस्था वाले लोगों के मोजन में भी इन खीनज लायणों की पर्याप्त माना को ज्यावश्यकता होती हैं बार्क घेड़जों में कंलीशयम की कभी न हो जाए। घेड़डपाँ में कंलीशयम को कमी बड़ी प्रपस्या में कम सिज्जया के बारण होती हैं ज्यार हमी से पनि ग्रीन्यमों के साथ को गींव माद हो जाती हैं ज्यारे पायन ग्रायथय सुस्त पड़ जाते हैं। युद्धे लोगों को इतना ही क्रंसीग्रयम चाहिये जिसना जवान लोगों को । क्रंसीग्रयम ध्यानियों में कठोरता पंदा नहीं करता । यदि मंजन म कंतीग्रयम की पर्याज मझा हो जो क्रांस्कारस की कोई ऐसी विशेष प्राव स्थवना नहीं रहती । इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि क्रंबीग्रयम और किस्फोरस के आंतीश्वत यस्चों को बिटामिन डी भी पर्याज मझा में मिलना आवश्यक हैं क्योंकि अर्थेर में बिटामिन डी के होंने से क्रंबीग्रयम प्रार्थ कर्याक करते हैं होई क्यों के बान आ सहते हैं। परन्तु ध्यस्त व्याक्तवों को मोजन में बिटामिन डी न हो तो अपना हो परन्तु हैं। परन्तु ध्यस्त व्याक्तवों को मोजन में बिटामिन डी न हो तो अपना हैं। प्रामर्शेक्ष में Louisana के जक्क Spels ने १९ वर्ष तक अनुमधान करते हित्या है कि मालम ऐसा होता है कि बिटामिन डी डीइडवों को कृत ऐसा हत्या है कि मालम ऐसा होता है कि विटामिन डी डीइडवों को कृत ऐसा हत्य देता है कि वे बड़ी अपनानी से टूट सकती हैं।

त्र्यायांडीन

कुछ ऐसे स्थान है जहां आयोडीन स्थामायिक रूप से बहुत थोड़ी मान्न में प्राप्त होता है। दोजा गया है कि ऐसे क्षेत्रों में यहुत से लोगों की गल ब्रोन्यया (Thyroud) फल कर यह जाती है। आयोडीन की कमी को आयोडीन युक्त नमक से दूर किया जा सकता है। यह नमक दवाई को दलागों मी जाता है। यदि न मिले जो एक आरोस पानी में पोटासियन आयोडाइड को जीता है। यदि न मिले जो एक आरोस पानी में पोटासियन आयोडाइड को तीन बुदे डाल कर प्रांतदिन पीने से आयोडीन की क्सी पुरी हो जाती है।

पल्यौरन (Fluonne)

मालुम इत्या है कि जिन क्षेत्रों के पीने के पानी में पर्स्पृरिन वा दस लाख्या माग होता है यहा के लोगों की दाशों के सड़ कर गिरने का रोग बहन क्या होता है। दास के डाक्स प्रस्पृरिन ट्वारा दावों सा इलाज कर वे दानों की सड़ कर गिरने से क्या लेंडे हैं।

लोहा

दीनक ज्याहार में सांहा यहत कम माना में आवश्यक होता है क्योंकि हमकी आवश्यकता सभी होती हैं जब उन्हें से किनी प्रकार रक्त निकल जाए या उत्तर में अकता कृमि ब्युन चुसते हों या ऐसे रोग हो जिनके कारण ग्राहीर में रक्त की कमी हो जान यदि इनमें में किसी प्रकार भी उत्तर म रमन की कमी हो जाम तो इस यान का बिरोध क्यान स्तवना चाहिये कि ज्याहर में सोहा प्रयोग्त माना में मिसता रहें। स्वास्ध्यप्रद भोजन '

उचित रूप से यनाए हुए भोजन में प्राय ये सभी स्थानज लक्ष्ण होते हैं परन् अच्छा है कि प्रत्येक स्थानत को हसका झान हो कि ग्रति को लोहा क्लांश्यम ग्रांर विद्यामन ए क्लिनी क्लांश्यम ग्रांर विद्यामन ए क्लिनी क्लांश्यम ग्रांर विद्यामन ए क्लिनी क्लांश्यम ग्रांग विद्याम के लिए जो ऐसे क्षेत्रों में रहते हैं जहा जीचत आका का मिलना क्षेत्रन होता हैं। इस ने इस अध्याम के प्रन्त में स्थान पदार्यों की एक ऐसी तालिका दी हैं जिन में प्रत्येक खाद्या पदार्थों में हन तीनों खीनज लक्षण का अप्रतन ग्रालम 'मुल्स चताया गया हैं। ये खीनज लक्षण प्राय महत्त हो क्षेत्रनाई से प्राप्त होते हैं परन्तु चाहि मोजन में से तीना जीचत मात्रा में हो तो अपने प्रोपक तत्व भी प्रयोग्त मात्रा में ही सकते हैं।

मोटापा

यहत से लोगों के लिए मोटापा कम करना यहत कीठन हो जाता है। पत्त कुछ लोग मीठी चीजों घी मक्सन आर्त अन्य बसायों को खाना छोड़ देंते हैं आर उनका मोटापा कम हो जाता है।

कछ लोग ऐसे भी हो सकते हैं जिन्हें ज्ञपना मोटापा दूर करने से लिए पर्नेदार साग भाजी क्रीन निकाला या मखीनया दूध छाछ आरे घर का

मना पनीर ऋगीद खाना पीना घडे ।

पुष्ठ ८६ ८७ घर प्रोटीन बाले खड़ा पदायाँ की जो वालिका दी मई है ज्समें यह भी दिखाया गया है कि किन किन खद्दा पदार्थी में घसा ऋषिक मात्रा में होती हैं। घर के बने पनीर में प्रोटीन सब से आधिक होता है जारि वसा सब से कम हांती हैं। पतेदार साग भाजी का बजन यदि १०० ग्राम हो तो इसमें ९० ब्राम पानी होता है ! दो तीन ब्राम प्रोटीन होता है न्यार बसा न होने के बराबर । उदाहरण के लिए फल गोमी को ले लीजिये इस में ९१७ श्राम पानी होता है ! इस प्रकार फल गोमी में प्रोटीन बसा कार्योहाइडोट खीनज पदार्थं त्र्यारं विटामिन मिलकर ध्वेबल ८३ ब्राम होते हैं । ८३ ब्राम में से २४ ग्राम प्रोटीन होता है। १०० ब्राम बजन वाली फलगौभी में यहाँप पोषक तत्वाँ की माना महत्त कम होती है परन्तु प्रोटीन की मात्रा काफी न्याचिक होती है। इस के प्रतिरिक्त क्रीम वाले दर्भ को लीजिये । इस में ३,५ ब्राम प्रोटीन होता है जारि इस का जोड़ ४९ ब्राम काबीहाइड ट आरि ३९ ब्राम बसा के साय ग्राच्छा रहता है। त्रात जिन लोगों को कम कलोरी वाले त्र्याहार की आवश्यकता हो उन्हें मिना ऋीम निकाला द्वा प्रयोग लाना चाहिये क्योंकि इस में प्रोटीन भी पर्याप्त मात्रा में होता है त्यार खीनज पदार्थ भी । छाछ त्यार अर्जेन निकले दर्भ में बसा क्षेत्रल नाम मात्रा को ही होती है ! इस प्रकार घर के मनाए पनीर में १९ ५ ब्राम प्रोटीन होता है आरि क्वल ९ ब्राम कावींब्रहडेंट्स होता है आरि बसा न होने के बरायर । जो लोग आपना वजन (भार) कम

करना प्याहे । उन्हें हलकी पर्वेदार चरफारिया खानी चाहिये आरि प्रोटीन धी यमी को छाछ आरि घर के बने पनीर दुवारा पूरा का लोना चाहिये । याद रहे कि आहार में प्रोटीन पर्याप्त माना में हो ।

खाना प्रकाने की विशेष --

यहत से लाहा पदार्थी को खाने से पूर्व पक्ष तेना चाहिये। पक्षाने से तीन लाम होते हैं पहला यह कि पहल से लाहा पदार्थी में विशेषक माल में आपिक मात्रा में पाए जाने वाले रोनोटपाटक सूर्यम नष्ट हो जाते हैं। दूसरा यह कि एका हुआ लाना अभागती से पच सहला हैं। तेह दाल अगैर सेम अगीद ऐसे मोजन हैं कि यदि इनको पक्षाया न जाय तो मनुष्य के शरी के अपयथ इन्हें पचा नहीं सकते। जीतता यह कि पक्षाने से मोजन स्वाहित्य हो जाता हैं क्योंक चायन सेम गेंड, वाजरा अगीद जैसे लग्छ पदार्थी को करूच्या लाते हैं करनी क्याद नहीं आजा जिनना पक्षाने के बान आजा हैं।

खाना पकाने की तीन प्रचालत विधिया है उदालना या भाप से पकाना (दम करना) भुनना आरे चलना)

रसोई घर:--

उचन प्रकार से मोजन बनाने पर हो परिचार का स्वास्थ्य निर्मार होता है।

प्रकान में सल से साफ जगह रसोई घर होना च्योदमें । उसने रिवर्डेक्या होनी

च्योदमें जिससे उम्रटर त्वा पेए जा सके । उन्हें दीवार जोर एवं साफ सुमी

रसानी चाहिये । कड़ा कनक्ट आरंर गढ़ा चानी उसने के लिए बाल्टी. घड़ा

या स्वस्त्रम बाले टीन होने चाहिये । कड़ा आरंग गढ़ा पानी दरवार के सामने

एक जार या पर्य पर नार्ग फंकना चाहिये क्योंकि इससे गन्दरी पद्ती है अपरे

मोक्त्या आरं दुसरे कोई जल्दी-जल्दी पद्ती सनते हैं ।

जालीदार डोली में खाना रकता जाए जिससे मक्तियवा एवं दूसरे कीई राजने पर न जा सके । चृह चृहिया मिक्सवा भीनुर ग्रोर आय जन्त अरवन्त मंद्रे होते हैं । उनके पेरों क्या देहों पर घनाने वियदेत पदार्थ होते हैं । ये उस मन्द्री को मोजन पर छोड़ देते हैं । मिक्सवा को नदी सवा मेले को राजने ग्रोर यहा से उड़क रसोई घर में मोजन पर की क्सिन ने 7 देखा होगा। इसोलए सारा भोजन चुह चृहियों आरंग मोकसवा आदि की पहुंच से रार्रिंग

रखना चाहिये ।

गलोक रसोहरो को क्या जानना चाहिये ---

कल बीमारिया ऐसी होती है कि यदि उन में से एक भी मोजन बनाने बाले व्यक्ति को 🐧 तो वह बीमारी बहुत ज्ञासानी से परिवार के ज्रान्य लोगों को नग जाती है । इसीना भोजन बनने बाले ध्यक्ति को स्वास्थ्य से मन सिटधानों को ध्यान में रखना चाहिये।

इनमें से सब से पहला जार महत्वपूर्ण है हायों को जाच्छी तरह घोकर मोजन यनाना । इसलिए नाखनों को सायन से रगडकर साफ करना चाहिये । ह्य गठाए खाने की चीजों को हाथ लगाने से पहले नावनों में घसे हुए कीटाण दर हो जाते हैं।

जिस स्थान पर भोजन बनाया जाए उसे यह त ही साफ रखना चाहिये। बरतन धोने हो जगह उर्धर भेजों के उठपरी माम को खाना सँघए हो जाने से पहले आरे बाद में आचारी तरह धोना धाहिये । दक्कनदार टीन प्रादि में फिलकें ग्रार कड़ा ग्रादि डालना चाहिये चाहे यह टीन ग्रादर रक्स्वा हां या पाहर । रसोहीयर की खिक्षकवाँ आरे टरवाजों में जाली लगी होनी चाहिये जिस से मोक्स्ट्रिया प्रयन्त्र ने ज्या सकें। यदि यह सम्मय न हो तो जालीदार डोसी तो प्रावस्य ही होनी चाहिये। इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि जहां मोजन रक्ष्मवा हो चहुँ चहिया काकरोज आरं चीटिया पाटि न पहचने पाए । रसोहरा हो सो उसे थसा होना चाहिये कि बरतन पॉफर्न के लिए साफ

माइन प्रयोग में लाए । कभी ऐसा होता है कि रसांहवा या नॉकर जिस काइन से भूल त्र्यादि भाइता है उसी से मृह का पसीना पाँछ डालता है क्र्यार पिर उसी भाइन से बरतन पाँछने लगता है। इन धार्तों से बीमारिया फैलती है। रसोइये को खासते आर्थ छीकर्त समय मुख या नाक पर रखने के लिए स्माल का प्रयोग बजना चाहिये आर्थ पर इस स्माल को आर्थ किसी टसरे क्षम में मही लामा चाहिये ।

सम चरकारियों आर फलों को प्रयोग में लाने से पहले सायन आर धारी से ब्राइडी तरह थो लेना चाहिये । जिन सब्जियों को कच्छा 🗗 खाया जात क्रार जिन फर्लों का छिलका न उतारा जाए उन्हें तो अवस्य ही घोना चाहिये। जैसे सलाद को करूचा ही खाया जाता है आरे अवस्ये को छोला नहीं जाता इसीलए इन चीजों को खाने से पहले आच्छी तरह यो लेना चाहिये। एक समय या कि ऐसी चीजों को लाल क्या (Potassium permanganate) ह घोल से घोषा जाता था परन्तु आय यह तरीका घेकार सिद्ध हो चका है । परकारियों आरि फर्लों में चिपके कीनागुआं आदि को दर करने की सब से त्राच्छी पिषि यह है कि इन चीओं को क्लोरीन (Chlonne) जल कर पानी में मिनट तक मिगोया जाए । त्रारे पिर साफ पानी से धो लिया जाए ।



गिलास को नीचे से पकड़ना चाहिये न कि ऊपर से ।

खाते पीते समय बाटे चम्मच या मिलास आवेद का प्रयोग करते हुए जगीलया उस भाग से दर रखनी चाटिये जिस से गृह का स्पर्ध होता है य गिलास को नीचे से पकड़ना चाटिये न कि उपर से !

साने के याट साने के बरातन आर्ट काट चम्पचाँ को शुरून ही शरम पानी आरे सामृत से घोना चाहिये । सोलने हुए पानी में स्वाल कर उट्टे साठ भाइत से पीनना चाहिये आरे फिर अलगारी में बन्द कर होना चाहिये और

जिन परिवारों में खानसाम या रसोह्या रक्ता जाए उन्हें चाहिये कि स्सोहये को नीयर रचने से पहले उसके खटती मुन्नाहन करा सिया जाए ।

^{*}यह मिथ ऐसे घरों पर आधिक लातृ होती हैं जहां खाने के लिए पाती जिलास की जगह प्लेटी और कार्ट धम्मच प्रयोग में लाए जाते हैं !

मस परीक्षा द्वारा इस बात का पता लगाना चाहियं कि कर्दी उस के पेट में रोग-कृष्म तो नहीं । उसको छाती की एक्स रें ली जाए । ऋषिक घरों में स्त्रिया ही भोजन बनाती है इसलिए उन्हें भी इन बातों में इर प्रकार की सावधानी मरतनी चाहिये ।

माता पिता आरे यहचाँ को एक साथ पंठ कर मोजन करना चाहिये आरे सार्य समय आनन्दपूर्यक बातें करने रहना चाहिये क्योंक यदि मन आत आरं स्त्रिं होता है तो मोजन आधिक स्वादिन्ट लगता है आरं भाति पच सकता है। धीरे धीरे खाइये आरं मोजन को पूर्ण रूप से चयाहूये। सार्वा प्रमाद गिर्मात रखने चाहिये चाहें दिन में दो बार खाए या तीन पार सारा । धान के मोजन हरूका होना चाहिये आरं साधारणतया सात मर्ज से पहले कर लेना चाहिये। राज के समय पाचन प्रमयय चके हुए होने हैं आरं एवले पहले कर लेना चाहिये। राज के समय पाचन प्रमयय चके हुए होने हैं आरं उन्हों सिक्षाम की आवश्यकता होती हैं ठीक जसी प्रकार का प्रमाद देह के श्रेष अपने को होती हैं। अपने अवस्व आरं पाचन अवस्व से सम्बाधित बहुत सी बीमार्टर या इसलए होती हैं कि स्त्रेग रात को यहत देर से खाना खाते हैं आरं सह भी पेट मर के आरं पिठ सुल्त होती हैं। विकार करना स्वात प्रमाद की दिन मर में बीन यह सोजन करना बहुत पर्योग्त होता है आरं बीच परिंग के दिन मर में बीन यह सोजन करना बहुत पर्योग्त होता है आरं बीच परिंग में कुछ भी नहीं खाना चाहिये।

दीनक त्राहार में विटामिन 'ए लोहे आर्र कंलोधवम की

श्रामध्यक्षं भाजाए विद्यामन 'ए' लोहा

	विटामिन 'ए'	लोहा	कलीशयम
	(IU)	(mg)	(mg)
नन्दे बच्चों के लिए	4 600	٩	€00-9 000
मड़े मच्चों के लिए	२ ०००—३ ५००	0-90	9 000
जवान लोगों में लिए	8 400-4 000	92-99	8 500-8 800
षयस्क लोगों के लिए	4,000	85	600-8 000
गर्मेयती स्त्रियों के लिए दूध पिलाने वाली	£ 000	75	8 000
मानाज्यों के लिए	\$ 900	4a	7.000

ű

टमप्टर दे। रस

सम्मान्य खद्या पदार्थ जिन में विटायिन 'ए, लोहा ऋर्ति कंलीयपम महत

ग्राधिक मात्रा में होते हैं। विटामिन ए लोहा कलिशियम (IU) (mg) (mg) ग्राजीर मुखं 60 20,966 न्मडे की जर्दी \$ 560 ७२ 840 माडे की सफंदी ź **ऋखरोट** 30 99 43 श्रमस्ट कच्चा 60 ٤ 30 ऋहिंस ऋम ५२० 993 8 भाइ, ताजे 960 U. 4 भ्राइ स्खे ३ २५० ६९ ųγ -भ्राम 8 600 न्रमालु सफेद २० 88 13 न्न्राल् युखारे (प्रुन) 3 8 48 9 290 एयोकडो (Avocado) एक न्धमरीकी फल २९० ٤ 20 य दद 8 000 e 21 40 &£ काज् 14 ख्यारेनया कच्ची र ७०० 4 खुबीनया इम्पं में बाद 10 9 340 68 स्पानिया सुखी ७ ५३० 88 28 6 Q 000 गाउर २३ 96 र्गेट का विना छना ऋदि। ~ द्वारा (भान्र) ब्रेपक्रट युद्दी सा ą ११ 28 चायल सर्फंड ć 296 चकदर के पर्व 3 3 £ 1500 0 40 चौलाई का साग ₹ 600- 99 000 39 8 छवारे २१ 45 2.5 150 जह या दौतवा 2 £ ۷۵ जीत्न धवकी ξo \$ 000 Ę ** टमांटर करचे

€ 040

	विटामिन ए	लोहा	कंलिश्चियम
	(IU)	(mg)	(mg)
डमस्टिक की पत्तिया	86 300	_	၈ ပူပူ
तरम्ज	480	9	55
दर्श	630		_
दालें कटची ऋार विना भीगी	400	७४	38
द्रध यिना मलाई निकला	१६०	ģ	288
धीनया हरा	१० ०००-१२ ०००	80 B	_
नारियल खीपा		ંરદ	Ϋ́
नीव्	_	6	y o
पनीर घर का बना हुआ।	२०	રં	દ્
पनीर चंडर नामक	१ ४००	90	७१५
पनीर मलाई वाला (क्रीम चीज)	ဗု ပွဲရဝ	ેર	86
पपीता	2 000	_	<u>.</u>
प्याज छोटी हरी	Go	8	834
पासंली (Parsley)	८ २३०	યુર્	१९३
पालक पकाया हुगा	4 400	4 =	१२४
फल—गोभी	90	8.8	22
यादाम	0	88	248
मटर स्रत	३७०	98	33
मटर हर्रे या नाजे	8,60	88	२२
मक्या	390	ંલ	4
मक्खन	\$ 500	_	२०
मार जरीन	3 300	_	२०
मुनक्का	40	3 3	66
म् गफरनी	_	8 8	ဖပ္စ
म्ली	30	60	30
स्वाय (Rhubarb)	65	6	99
लैमा यीन स्रवी	-	६९	१६३
सतावती (Asparagus)	٤00	80	99
शहद	-	8	વે,
शक्रक द	6 600	เง	50
स्तर (नारंगी)	३५०	S.	₹ ₹
सेम के गृदें नुमा साल दार्न	_	६९	१६३
सेय कटचे	90	3	8,

	षिटामिन ए (IU)		कंलोस्यम (mg)
सोया बीन बिना मीगी	११०	60	१२७
स्टाबरी	६०		१८

प्रोटीन की प्रचुर मात्रा बाले खट्टा पदार्प

दौनक ग्रामहयकता — छराँत के मात के ऋनुसार—एक विल्तो बाम पीछी एक बाम !

(सद्य पदार्थ के लाये जाने वाले मान के प्रोच १०० ग्राम में प्रोटीन की मात्रा)

स्बद्धा पदार्थं

प्रोटीन की मात्रा

द्ध ग्रार पल

न्प्रजीर सुरवे	ပူ ဝ
ग्राइंसकीय (सादी वसा—१२५)	y o
छाउ या मद् ठा (बसा—० १)	20
दवी	28
द्ध मिना मलाई निकाला हुन्ना गए का (बसा—३ ९)	34
पनीर घर का बना (बसा—० ५)	189
पनीर चेंडर नामक (धसा—३०)	२५ ०
यिना यसा माले दुध का पाउटर	३५६
मेवे स्वं	5 6

স্মদন্য

मेह या रिना छना ग्राटा स्रवा	₹₹ €
चायल मुखे	ره کړ
णई या दौलया या जाटा स्ता	85 6

जहं का दिलया पका हुन्न्या जौ सूखे याजरा जुगारी जग्नीद ७ से मक्या सूखी मैदा सूखा	र द १९५ १० सक १९५ १०२
स्तरं मेवे (वसा-न्य्रांसन ४५-६०%)	
श्रारक्तांट काण् नगरेचल या खोचा बादाम मृग फ्ली	१५० १८५ ३६ १८६ २६९
भ्राडे (एक प्र ^{रे} ग्राडे में प्रोटोन की मात्रा—७ ग्राम)	
जदाँ (पीला माग) सफेदी (सफेद भाग)	१०८ १६३
दालें	
घने झारे दालें २० से मटर की दाल मटर पकाए हुए त्रेम के युद्दें नुमा लाल दाने (Kidney beans) सुरहें सेम के दाने झान्य प्रकार कें (झांसव) सेम की परीलया पकाई हुई सोया मीन केंदाने सुरहें (आंसव)	२८ तक २४ ५ ११ ९ २३ १ २१ ० ५० ०

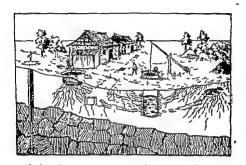
रोगों के कारण

इस पुस्तक के प्रथम भाष्याय

में ही रांग पैन बरने-माले झीनयों की चर्चा की जा चूर्की हैं। इन रोमोत्यानक धूमियों को सुस्म जीव भी कहते हैं क्योंकि ये इतने छोटे छोटे होते हैं कि साना सुस्म दर्जक-धन के दिलाई नहीं होते। यू सम्मीम्म्यों कि एक रकत-कांध में एक दरजन घूमि सम्मा सकते हैं जारि पिन भी बहस काफी जगह मान रहती हैं। रकत छोच इनने सुस्म होते हैं कि एक घन मिलमीन्ट के स्थान में पमाल लाख रपन कोच का सकते हैं। एक मिलमीन्ट इतना ही होता है जितना छुने हुए आरोजी जायह 0 के साना है जाति कितातों के बीच की दूरी। कुछ झूम यो नेट की दरह गोल होते हैं। कुछ इसम इनले भी सम्माई चौड़ाई में दरमी तिगृती होती हैं। कुछ झूम इनले भी सम्माई साव की तह होते हैं आरो कुछ दिलार के आहाद के होते हैं। कुछ झूम इनले भी नहीं सकते जारित कुछ झूमरी माल जीती टार्मी के साहरे रोनते हैं।

रोगी के यूनिया की नात्या बहुत जल्दी बहुती हैं। योज यो देने के पहचात योधे के उनने बहुने आर्थ फिर नये यीज उत्पन्न होने में बहु महीन लगते हैं। पहन्त एक शूम गरम ब्लायन में २० मिनट में ज्ञायने नारा को विभाजन करू है मेरा ही एक आर्थ सूम उत्पन घर हता है और आगते २० मिनट में ये दो सूमि चार मन जाते हैं आर्थ इस प्रकार आर्थ घर में आउ। यदि ये इस गांत से यहने रहें यो दल लाए ब्रीमयों का एक प्यरवाद पेंदा हो सकता है।

जिस विसी स्थान में बोड़ी बैटन नहीं आरि नहीं होनी है वहा बूर्सि उत्पान हो जाते हैं। मुनी नीलायन आरि आयेटा सूनियों को तीतू बृद्धि के लियों आज आप्रस्त होता है। सनमान समी धीर्ष आरि जानवार के कि अपणी तरह बदूते के लिये सूर्य के क्रवाय की आसरमकता होती है पत्न गूर्म केंग्र पूप में मर जाते हैं। जिन स्थानों पर सच्जी सा धात सड़ रहा हो बहा भी धूर्म आप्रेषक सत्या में बद्दते हैं। साधार सन्धा चाह कहा जा सबता है कि जो स्थान जितना आर्थिक और क्रवायनम होता उनने ही यम सूर्य यह हों। सूम पहुत ही नहीं आर्र यहुत ही हतके होते हैं आर्र इनकी सरस्या यहुत हो तेजी से यहती हैं आर्र ये किसी भी चीज के अप्रदर या माहर बदने तमतें हैं इसींस्तए में दर दूर तक फंले रहते हैं। सच तो यह हैं कि छायद हो कोई ऐसा स्थान हो जहा कृषेन हां। ये हमारे मुझें आर्र हमारी नाकों में होते हैं। ये हमारे मोजन आर्र पीने के पानी में होते हैं। ये हमारे घरों के फर्श आर्र दोवारों पर हमारे दालानों आर्र आपना में तालाओं के पानी में का प्रेशित नीद्यों में और हमारे सास के साथ अप दर जाने वाली हमा में रहते हैं। जहा कहीं घनी जायादी होती हैं वही कृषेम आर्थिक संस्था में पाए जाते हैं।



किसी अपनीचत स्थान पर असावधानी से कुआ पनाने के कारण ही पानी सदाबत होता हैं। इस चित्र में जो खुदा हुआ कुआ दिखाया गया हैं उस में इधर-उधर नदा पानी आ दर चला जाता है परन्तु सरमें द्यारा पृष्यी में छेंद्र करके नल द्यारा पानी नकालने से पानी सदाधन नहीं हो पाना !

सभी छीन शांत्रकारक नहीं होते चल्लु इनमें से कछ मनुष्य को हानि पह्चाते हैं इसलिये इन से यचकर ही रहना चाहिये |

कौम रोग बाँसे उत्पन्न करते हैं

हैजा मोनीमरा रोटियों या भिरूत्सीक प्रदाह (diphthena) क्षयरीय ताऊन या प्लेग फोड़े साल प्यर गर्मी गर्मीर स्जाक ग्रमोद रोग क्षेमयों द्वारा इस प्रकार उपपन्न होते हैं जाव कृषिर ग्रमेर के श्रान्द्रर धुस जाते हैं ती वे बहा पल कर यदने हैं जारे विषय पेंदा करने हैं। वृस्तियों के द्वारा उपपन्न ग्रमेक प्रकार के विषय से ही दिसर दर्द पीड़ा जार्मर दस्त जार्मर प्रमान्य होते हैं। जारे यही यदकर संवक्तर रोगों का स्प धारण वर संते हैं।

रोग के कृम यहां से ऋाते हैं

रागीरपादक वृत्ति हमारे छरीर में उत्पन्न नहीं होते बाल्क माहर से आवर हमारे छरीर में प्रपंज फरते हैं। वे बीनार लांकों या बीनार जानवरों के पास से आवर होते हैं। उदावरण सीजियों होने से रोनी के छरीर में होना पंदा-सर्न-आतों होन होते हैं। जब यह धीनार स्वाक्त हमाने के किसी बरतन का प्रयोग करता है तो उसके मृह आरे हाया में से कछ कृति अस परतन पर आ जाने हैं। जार यह बात के किसी बरतन का प्रयोग करता है तो उसके मृह आरे हाया में से कछ कृति अस परतन पर आ जाने हैं। आर यदि कोई दसरा ध्योवन उस बरतन को राजित हैं। पानी में बिना धीन हो काम में तो आए सो हुंगे के बहुत कृति आवर्ष हो उसके मृह में वर्ति जारे हैं। ये कृति असका असका हो करता महत्वी ना पानी से वर्ति हों। से कृति होते के स्वाक्त को प्रया महत्वे ताने ही। हम कृति मार साथ हमने अरे हों जो से समी अप स्वक्त का प्रया महत्वे हम में से कृति हमार साथ हम के आर साथ आ कर के आर पान में से में कृति दसरा ता कर पहुए जाते हैं। हमें के तोनी के दस्तो में हम में से में कृति हम कि को साथ साथ की प्रका दिया यह जी ताने हम से हम से से हम हम से से से कृति हम से से के साथ साथ कर के आर पान सी प्रका दिया साथ से हम कृतिमां के सराय कर के आर पान सी प्रका दिया यह से सहत को वालाय में नहीं में या कर के आर पान सी प्रका दिया यह से महत को के सराय कर बात पान सी प्रका दिया वाला कर यह यानी पिए हो उनके छात भी पानी के माप साथ कर कृति यह साथ से पाने का सराय कर का साथ साथ कर हम से साथ साथ कर हमें महत हो सी होता हो जायेगा।

का सा हजा हा जाया। का ह्यान्त्रकर प्रेलाने पितरे हैं। ऐसे स्तेन मार्च जिन्न स्थानस्य सुरक्षा के लिये एक बड़ी समस्या होते हैं। इनके ग्रामी कें रोगे के ग्रीम तो होते हैं परन हन श्रीमधों से इस स्वोचों का प्रधना करा मरी मिमतुता। विभी के ग्रीम में हैं जो के ग्रीम होते हैं तो किसी के सीहिती के प्रधी विस्ती के भौतीमरा के या प्रधाया पल्ला इन सोगों को इस बान या पता तक नहीं होता। इन लोगों से स्थान्स्य को हनना ही श्वतरा स्ट्रा हो जितना वालग में रोमम्बल स्थापित केंगों के सिक्त मुंबित कि एमें सीन ज्यान रस्तरनाळ होते हैं क्योंक स्वस्य स्तो। छम की यीमा बाने सीनधों से हो रोग हे सरण ११

बच कर भी रह सक्ते हैं परन्तु इनसे बचना मृश्किल होता है बचना तो मचना हुन पर उफ तक नहीं होता। इस से पता चलता है कि महामारिया पा बचाए रहस्यपूर्ण डम से क्यों फील जाती है और इन के द्वार होने का पता क्यों नहीं चल पाता। इस बात से स्पष्ट हो जाता है कि चाय आदि को दूकानों आरे भोजनालयों में प्यालों जिलासों और बरवानों में कुछ खाना पीना खबरों से खाली नहीं क्योंकि उन्हें अच्छी तरह धोया नहीं जाता क्षेत्रल ठडे पानी से लगात लिया जाता है।

जिन तालायों ऋरीर कुओं के पानी को सद्धित होने से बचाए रखने का कोई प्रमुख न हो उनका पानी यिना खाँलाए या क्लोरिन से साफ किये यिना

नडी पीना धारिये।

जिन रोगियों को एफेड़ों का क्षय रोग होता है जनके युक्त में रोग पैदा करने बाले कृमि यहत यहां सत्स्या में होते हैं। जब ये रोगी फर्ड या जमीन एम युक्त है तो युक्त स्त्रत कर शिय भी चुल में मिल जाता है। यह चुल ह्या में मिल जाती है ज्योर लोग हस हमा को सास के साथ वर्गीर के अमन्द से जाते समय क्षय रोग के हन कृमियों को भी ज्यादर ले जाते हैं। यदि ज्यादमी ज्योंचक हट पुट्ट न हो तो थे कृमि प्रादर जा कर यहन यहाँ सरया में यह जाते हैं ज्योर फेकड़ों में रोग पैदा कर देने हैं। हन दो उदाहरणों से स्पष्ट हो जाता है कि रोगों के कृम कहा से ज्यादे कें।

इस के आतिरिक्त वह श्री बता देना बीचत होगा कि कुछ रोग लोगों को छोटे छोटे जानवरों से श्री सग जाते हैं। जैसे पागल कुदे के काटने सो इड़क का रोग या आलके (रेबीज) पहों से महामारी सुअर से ट्रिकीना नावत कुम द्वारा उत्पन्त होने बाला आर्खों का रोग आर्थ सेड़ वकरियों से क्षय रोग हो जाता है। दाद जैसे चमड़ी के कहें रोग विल्ली कुकों से लग जाते हैं।

रोगों के क्रीम खरीर में किस प्रकार प्रवेश करते हैं

रोगों के दूरिम छतीर में ज्यानेक हुगों से प्रबंध करते हैं

पान के कुल कर जिस के अपने के लिया के किया करने के मी मुह में उपलिया जातने की नदी आदत पड़ जाती हैं। यच्चों की यह आदत छड़ाना लगमग असममत तो हैं पर तु कोशिश्व करनी चाहियों। हाथ आरि हाथों की उनीलयों के मादत नदी चीजों आरि नदें स्थानों से छ जाते हैं आरि हस प्रवार उनमें अपनेक प्रकार के रोगर्नेम जमा हो जाते हैं। जय मुह में यही मंत्री उनीलया डाल ती जाती हैं तो अमें आसानी से मुह में होकर शरीर के आ दर पहच्च जाते हैं। आ दर इन्हें गर्मी आसानी से मुह में होकर शरीर के आ दर पहच्च जाते हैं। आ दर मच्चों को इस प्रमार के सकार से बचाना चाहिये। याद्र खेतों में ज्ञाकर ट्यूटी करने से गायों के ज्ञास पास की धरसी सदीयत हो जाती हैं ज्ञाने ज्ञानेक प्रकार के रोगों के कृम्म पैदा हो जाते हैं ।

ऐसे स्थानों में बृढ की खाद में जाई हुई तरकारिया यिना पकाए साना स्वतर में दाखी नहीं । सताद या अप्रवेष्ठ पर्वदार सम्बन्ध को सामन हो पानी से अप्रधी थी लेना चाहिये । पानी में लाल द्रषाई असने में कोई पिश्वेष साम नहीं रोता । स्वर से अप्रधी तींव तो यह है कि ऐसी सोम्जर्यों को आप घटे वक क्लोरिन मिले यानी में जाने रक्षण चाहिये ।

गाजर मुखी अलगम ज्यादि तरकारियों को छोलने से पहले सूप पा लेना चाहिये। मोजनालयों में क्षेत्रल पकी दुई आर बाजा ताजा चीज सानी

चाहियं ।

फलों के सम्बन्ध में भी एरेंसी ही सालधानी मरतनी चाहिये। साने सं पहले उन्हें चो लेना चाहिये कार्य िखलने चालों को छोत लेना चाहिये। करीदने जाने से पहले फलों में महत से लोगों के हाव लग पुण्वे हैं ! हो सबता है कि इन लोगों में से किसी के उत्तर में मोदीकरा अपनीवा या अग्न्य प्रवार के रोगा के झुंग हों। इनके हाचों म ने रोगों के झुंग पल्लों पर पहच सबने हैं। सत्तरा मोल न लीजिये। सहाधिव पानी में भी बीमग्रीर या लगती हैं इसीलए पानी को उताल कर पीना चाहिये।

(१) नाक द्रमता वेंसे ही सदा दो हवा में धूल रहती है परन्त गर्मी के मांसम में आधिक रहती है। धूल में भी तोनों के बूंग होते हैं। ग्रीर एक-स्थान से दूसरे स्थान पर जाते रहते हैं। मनुष्य ग्रारी रखनमें के मल दूसरा होता होते हैं। मनुष्य ग्रारी रखनमें के मल दूसरा होता रहते में धूम इपर-उपर फंस जाते हैं। हम के आंतारिक्त लोग हवा में सासने हैं आरे छोकते हैं। टॉयत वायू में सास लोने के बारण ही सद्ध-जुकाम गर्दे की मुजन रस्तरा ग्रारी हम रोम स्वस्था सामों को स्व जाते हैं। हम से यह बात ग्राप्टी तरह समक लेनी चाहियों के बीवार लोगों का राससे या ग्रीरत समय मुझ ग्रीर नाक पर कामल रक्त लेना चाहियों।

(३) धमड़ी में घाल चोटा इसता: वार्षों या मान्ती चोटों इमच्छी तरव सामृत आर्त पानी से घोना चाहेर्य । बाद चोट बटी न हो पूरी स्ताम सी आर्त सामृत आर्त पानी से घोना उपयो स्ताम आर्त पानी सोधन उपयो स्ताम सी सामार्डीत प्रति जाति सून न निफ्ना हो तो सामृत आर्त पानी सोधन उपयो । उस पर पद्धी न साम्यम मोटक हम स्थान को ल्ला रहने टीजये पन्न चोट बाली जरह की पूल से बचाना चाहियों । हम यदि चोट बाटी को को सी जो उपय पनाई हहें मानों पर ही इम्रमल बन्ना चाहियों परन चोट को चूल ग्रांत नदती से बयते से लिपे साफ पद्धी माच देनी चाहियों । वाल पर जीवान्कों के विकास को राहिते वाला (anbliotic) कोई मुरस्थ लगा देना चाहिया ।

(४) मिना फरी या पिना दरार की शास द्वारा आय पर्फंट (fungus)

नोत के कारण ९३

से सद्भण हो जाता हैं। ऐसा सद्भण धमड़ी या खाल पर झुढ़ होता हैं। इस से प्राय पैरों या टागों के निचलं भाग प्रभावित होते हैं क्योंकि इन्हीं भागों का धरती से स्पर्ध होता हैं। क्यी कहीं से खाल सुख कर खुजलानें लगती हैं। क्यि यह दक्षा ऐसी की ऐसी ही रहती हैं क्योंकि इस का इलाज यहत ही क्येंतर हैं।

ियना फटी खाल में से पुस कर ज्यक्त श्रृष्टीम खरीर में शोग पैदा कर देंता हैं। यह एक यहत सामान्य घटना हैं। अक्ट्र शृष्टि पहले तलवों की खाल में से पुसता हैं जारे फिर रक्त प्रवाह में मिल कर फेफड़ों में पह्च जाता हैं। (4) गुप्त शोग बाले ब्योक्त के साथ सहवास करने से भी शोग लग जाते

(६) गुप्त राग बाल स्थावन क साथ सहवास करन से भी होने सन पार्त हैं गमीं जारे स्वाक्त ज्यार है करने हैं गमीं जारे स्वाक्त ज्यार है करने हैं गमीं जारे स्वाक्त ज्यार है करने हैं। गमीं का रोच तो बदुद हो भयकर होता है इससे उरित के किसी भी जाग की खित पहुच सकती है—रोगी जाया बहरा जारि पागल भी हो सकता हैं जारे वरित का कोई भी जाग इससे नच्ट हो सकता है। यह इतना भयकर रोग हमों वरित का कोई म्यामचारी ही इस खतर को भील ले तो ले। स्वाक्र भी भड़का हमी बीनारी हैं। प्रत्येक व्यक्तिक को सदा सावधान रहना चाहिये जारे कोई एसा वैसा का नहीं कर बैठना चाहिये कि यह मनहूस बीनारी लग जाये। यदि यति पत्नी दोनों हो का चाल चलन जाय्या हो तो उत्तर्ने को कोई बात नहीं। जारियाहित स्यक्तियों की भलाई इसी में हैं कि जायने जायरण को विद्युद्ध पनाए रक्तों

गोर्गारेपादक कृषि अच्छा पिरस् ज् स्टमल आरि फिलानी के कार्ट से भी शरीर में प्रयेश फर्ज हैं। इन में से पाय कोई कोड़ा मनुष्य को कारता है जो उसका पोड़ा सा खुन चुस लेता हैं। यदि कोड़ा महारिया पव्य पाट राइफ्स ज्यर के रोगी को कारता हैं तो रोग के कृषि उक्त कोड़े के उरीर में भी चाल जाते हैं। चिन जम यह कोड़ा फिसी स्वस्य व्यक्ति को कारता है तो रोग के कृष्ण पूर्म उसके अरीर में भी छोड़ जाता हैं। इस प्रकार कर्द अयकर प्रकार के रोग सम जाते हैं। साप के काटने का वर्णन जाध्याय ५१ में किया गया ई ।

रोग के झैमयों से हम प्रापने ज्ञाप को विस प्रकार बचाए

प्राय रोगोस्पादक कृमि रोजी लोगों में से ही आते हैं। आज यह पात महत्त आयरदक हैं कि एकोही ये रोगी के अरीत से निकसे स्वाँही उन्हें नार- कर दिया जाए जिस से वे इधर-उसर फंल न पाए। हैं जा मोतीिमरा तो अन या प्लेग रोहिणी (diphthena) आर्यंद वीमारियों में रोगी को आलग कमरे में रचना चार्टिये। इस प्रकार की बीमारियों की अवस्था में पेहतर तो यह होना कि रोगी को छल की बीमारियों के अस्पताल में से जावा जाए। परन्तु रोगी चाहें करी भी रहें उसका कमरा अस्पताल में से जावा जाए। परन्तु रोगी चाहें करी भी रहें उसका कमरा अस्पताल चाहिये आरि उन लोगों के आमेतिस्वर जो उसका हैं स्वांह करी भी रहें उसका कमरा चाहें ये रागी के स्वंह कर रहें हों किसी को भी उस में नहीं प्रसाण चाहें ये रागी के स्वंह के स्वांह उसी के कमरे में रक्सों रहने दोने चाहिये आरि उनका प्रयोग होने के पहचाल हर बात उन्हें खोला है हुए वानी से साफ वर लोगा चाहिये। नास कार आपने हाथ थोने चाहिये आरि उसे रोगी पाले कमरे में मोजन नहीं छन्। चारिये थे

रोंनी के क्रोमकों को नष्ट कर देने वाली कोई बस्तु मिलाये मिना हो होती के मल भूत को इयर-उपर नहीं केंकना चार्डिये। उस के बुक त्रारे नाफ की गन्दरी म मी गोरियाहक क्रीम होने हैं ज्यात होती को कामज के टुकड़ों में यूपना आते नाफ साफ घरनी चार्डिये आरि पिर इन कामज के टुकड़ों को जला देना चार्डिये।

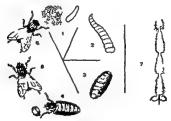
इस प्रकार के सभी बचाव बरने पर भी कमी-कमी रांग के गुरेम ग्रांस में प्रवेश क जाते हैं। पतन्तु जन बोट्सपान परमेश्वर को बायगढ़ ट्रॉडिंगर्स जिस ने हमते ग्रांस को वह जांवत दी हैं कि बांद रांग के तुमि प्रांसिक सरपाया में वा या अपिक विर्यंत ने हों तो ग्रांस उन्हें स्वया नष्ट कर जातना है। बीमारों को रोकने की समया आर्र विर्यंत कृम्यों को नष्ट करने को ग्रांसन खन में होंगे हैं। यदि कोई प्योक्त अपका समान न साफ आर्र साक हमा में सास न से बा काम करें कि यक कर प्रदार जाए या अराव ऑर सप्ताक पीता हो या स्त्री महासास पहल आर्थिक करें तो तुन के मुमार्यों को रोक्ते की आर्र प्रांसकों प्रारंत के सुन की ग्रांसन नष्ट हो जाली है। अरत रोगों से अपने ग्रांस को प्रचार रसने के तिसे यह बाव बहत ही आवश्यक है कि अरोजन स्वरण हो गाउट रस में सास सिमा जाये रात को पूरे आप कर सोसा पास महिरा वा गायाक का किसी भी कर में प्रयोग में हिमा जाये आर्र वियुद्ध व भीतक जीतन वस्तीत किया जाये। इस प्रकार बतीन हम्प पास की वास की स्वरंत हो से स्वरंत हो स्था अर्थ रक्त नोन के जन कृमियों को नाम करने हो वा को समस समस पर विस्ति नोकसी प्रचल ग्रांस है विश्वर कर जारे हैं।

मक्खी-शत्रु नम्बर एक

मक्सी बहुत छोटा-सा कोड़ा ई

तो फिर यह मनुष्य को करी मार सकती हैं ?

मक्त्सी एक स्थान से दूसरे स्थान तक सदयण फैलाती फिरती है त्यरि इस प्रकार सोगों की हत्या का कारण यन जाती हैं। यद्यपि मक्त्सी दक्षिण एडिया



मक्खी या द्यारीरिक विकास

१ मम्प्यी के एक दिन में दिए हुए आड़े। २ आड़े से यहर निफ्लने पर मक्पी का प्रारम्भिक आक्षर । ३ कांग्रस्य आक्षर—पर निक्तने से पहले की स्थित (तीन से पाच दिन तक)। ४ कांग्र में से निक्ती हुई मक्पी। ५ पूर्ण क्य से विकासन मक्पी। ६ आधिक विकास का पूर्ण हो चुका और आम मक्पी ग्रह कर एक नहीं पीड़ी की उप्पीत में प्रमत्नशील होने वाली हैं। (यह सम कुछ केवल सात से पह दिन के आ दर अन्दर की चावता हैं) ७ अम्पी की टाज।

में प्रांत ययं लाखों लोगों को मार डालवी हैं पत्न्यु पिर भी छायद 🛭 कोई हर्न जान लेना कोडा समम्बत हो ।

मक्सी त्यारा होने वाली भयानक होनेनमें को समफने के लिए मक्स की जीवन-सम्माधी बातों ऑर उसकी आदर्शों को समफने आवर्षक हैं। मादा मक्सी आडे देंगी हैं आर थे आडे बूर्मि बन जाते हैं और फिर ये

ही यह यह मिक्समा यन जाते हैं। ऋडे देने के समय से लंग्स मीमत्वां के नह पीड़ी शुरू होने तक इस से चाँदह दिन लगते हैं। एक मादा मक्सी कम-संज्ञम १२० ऋडे नेती हैं ऋते १० दिन में हुन ऋडों से १९० मीमत्वां पैटा हो जाती है। हस से पता चलता है कि कुछ नहींनों में एक मक्सी से लातों मीबस्त्रा पैदा होती है।
साथारण मक्सी के ऋडे देने का मुख्य स्थान थोड़े की लोद या नाय

कींड़ा है। यह स्तान के दरे वृत्ती टीस्टब्यें सड़ने हुए पदायों स्वूले वागों जायें पर बंद बंद कर उड़ती हुई लोगों के घर में मौजन पर ज्ञा मंदनी है निध्य पीती रूप है मूह तथा जासकों पर मंदनी हैं जारे हम प्रवार उद्यार बढ़ी साती अपने साथ मिन्गाड़ से जाती हैं। मक्सी पार्चे हा दरस्ता ज्ञांनसार (पर्ने इस्त) ज्ञातिक-जवर तथा हैंजा जाहिंद रोग को कलाती हैं। प्रस्वेक नातिसक हम वर्षाव्य हैं कि मोक्सवों से उत्पीत स्थारों को पर्ने

रोग के कौटाणओं को एक स्थान से दसरे स्थान को से जाने में आदिनतीय

प्रत्येक नागरिक का कर्मव्य है कि मौकावर्यों के उत्पोत्त स्थानों को नष्ट कर के उन से छटकारा धाने का प्रवतन करें ज्योर स्थापने धरों के रिस्कृकी-दरबार्जे पर जाती लगान कांक मौकरवया आंटर न ज्या सके उत्पर्ध बाद किसी प्रवार आ जारों को उन को मार डाले। मक्सी माध्य का खन है। इस के विरुद्ध पुरुष उपाल्य पर टेडिंगा।

दीर्घायु का रहस्य

प्राचीन समय के किसी महात्मा का

कथन है कि मनुष्य मरता नहीं यस्कि ऋपने को आप मार डासता है। यह अपन यहत से लोगों के विषय में सस्य हैं। यह तो ठीक है कि एक-म एक दिन सभी को मरना है पत्न्तु पित्र भी बहुत कम लोग स्थामशैवक जीवन के अपन तक जीते हैं।

प्रत्येक जारेत के क्रयों में उन लोगों का वर्णन है जो सह,त समय सक जीते रहें। कछ तो साँ में ऊपर तक जीवित रहें। पत्न्त् साँ या इस से आधिक वर्ष की आप पहचने वाले इन समी व्यक्तियों के विषय में यह मालूम हुआ है कि उन्होंने छोटी आप से ही आपने स्वास्थ्य की देख रेख आतन्म कर दी थी।

पहत से पुरुष आरि स्त्राया युवायस्या में स्वस्य आरि शारिशक रूप से ह्य पुष्ट होते हैं। जब उहें एसे काम करने से शांका जाता है जिन से स्वास्य्य प्रमावका है जो में इस चेतावनी को हसी में उड़ते हुए कहते हैं—अर्र अग्रमी वो जवानी हैं हमें किसी प्रकार को शांनि नहीं पहु च सकती। जो परनेश्वर सारे जगत पर शासन करता है उस ने एक ऐसा नियम बना दिया है जिस के अग्रतगंत प्रत्येक पुरुष कर्मा आ ताता है। परनेश्वर ने वहा है कि मनुष्य नोह कुए बोएंगा बही कहतेया। यदि को हैं मनुष्य नेह मान से वहा है कि मनुष्य नेह सोवा है तो उस को ते सुत्र को का प्रत्येक स्था आ ताता है वह महस्य सेवा से वा उस को नेह की फसल ही मिलेंगी यदि वह महस्य योता है तो उसे महर मिलेंगे। जो युवक जीवन में बुरी अग्रदावों में पड़ जाता है वह अपने शते में रोग के योज को अग्रेस अर्थ स्वस्कृत निश्चत है कि कमा कभी यह रोग ही की प्रनस्त करने अग्रम क्षा यह रोग ही का प्रमा । १७ वें अपध्याप में यह बताया जमा है कि अर्थ पर सहस्र से आर्थ थीये के महर होने से जो रोग उपपन हाता है। विदर्श आरि का स्वस्त प्रमा स्वस्त स्वास के अर्थ अप कम हो जाती है। मिदरा और वस्ताम, की सम्मा स्वस्त स्वास की अर्थ आप कम हो जाती है। मिदरा और वस्त स्वास है और अर्थ सम्म से सी स्वसस्य विवास है आरे आप आप परती है।

इस पुस्तक को पटने वालों में से बहत से लोग आपनी युवावस्था को पार वर पुष्टे होने 'प्रांत हो सकता है कि कछ रोगब्रस्त भी हो । स्यामाधिकतया ये पुष्टेने कि नन वर्षों में तो हम ने 'पुष्टने स्वाहस्था का दुसान न रकता तो क्या जाय भी दीर्घाय की प्राप्ति की कोई जाशा हो सकती है ! यह पात शारि की प्रयत्सा पर निर्मार है कि यह कहा तक रोजबरत हो चाल है प्रारं कहा तक स्वास्थ्य की पून प्राप्ति के योग्य हैं। पन्नू ऐसा कोई भी स्वीरत नहीं जो अपनी ज्ञान को बनु न सर्फ हा शर्त यह है कि स्वास्थ्य को विगाइने वाली सभी जादतों को विलक्ष् छोड़ना पड़ेगा जार वे सभी जादते डातनी पड़ेनी जिन से आपप घटनी हैं। ऐसे खोगों के उदाररण है जिन के इसी चानील वर्ष या उस से आपिक की अधस्या में तो प्रस्त से पतन्तु जब उन्होंने अप्रयूपी अप्रार्ट्न सुधार ली तो फिर ये ७६ था ८० वर्ष तक जीवत रहे।

दोर्घाय की प्रांप्त के लिए यनप्य का संयमी होना आवश्यक ह

दीर्घाय में लिसे सयमी डाँना ऋषि ऋषिदयक हैं। जो पुरुष ऋषि स्त्रिया मा वर्ष तक प्रीवित रहे वे हा प्रकार के ज्ञासयम से वर्ष रहे । य जाने पीने में भी संयभी रहें । सबम के लिये विषय इच्छा आर लाने पीने की इच्छा दोनों पर ही नियमण आसदयक हैं। ऋषि इंच्या तथा किसी के प्रीत दर्मायाये शरीर पर पुरा प्रमाय डालती हैं आरि आप घटाती हैं। दयाल विधार आरि संतुष्ट कार पुरा क्रियों देशों की बनाले हैं। इस संसार पर शासन करने साले राग समस्त जीवन के मूल परमंदर को च्यान में रश कर जो क्योंगर विश्वपुर रियार रखता है जारे अच्छे मार्स करना है उस की आब सम्बी होती हैं।

दौर्घाय के लिए आहार

यार्थ से इस बात का अनुभव होता झावा है कि झालाहतों सबसे प्रच्छ आतर होता है आर दोर्घाय प्रदान करता है वानु पोचवांवदों (Nutritionista) की समझ में इसका बात्तीयक करता नहीं आवा था। हात हो में समुख्य (Saturated) व झासनुष्य (Unsaturated) बसाओं पर आ हा माचा निक्षेत्र पर सिंद्य में कार्य पर आ हा के पान निक्षेत्र पाति कि प्रवस्त की बसा (Cholesterol) है बिषय में कहा रस्तत में पाई जाने पाति कि प्रवस्त की बसा (Cholesterol) है बिषय में कहा सरवपूर्ण वाले मान्स हुई तो आवाहत के गुण पूर्वस्य ने उत्तान हुए। प्रकार वा सपसे बड़ा गुण यह है कि इस से धानी तो के घठते होने में नित्त पति पड़ नाली है और उठक आवाहती सोगों की मृत्यू से सम्मीचन अनुस्थान होता हो में ८००० आवाहती सोगों की मृत्यू से सम्मीचन अनुस्थान

विचा नया था सो अय बानों है साय घट बात भी मान्य हई कि हद को गति यर हो जाने या मोस्यक आगता के बताब भी मान्य हई कि हद को गति यर हो जाने या मोस्यक आगता के बताब होने बानी गृत्य आये को को आपेशा शाकामोरचों में आनत तरि या बाइट वर्ष बाट हहें। हन यानों को जानते हुए भी कुछ सोन मानावार छोड़ने को गंगा महीं

होते क्योंक उर्दे इस बाव का उर रहता है दिना बास के सगृसित हाइरर

नहीं मिलेगा। वें सीचते हैं कि विना मास के आहार में प्रोटीन की कमी हो जाएगी । परन्त परीक्षणों व ज्यानुमन दूबारा इस यात या पता चला है कि शाकाहार में प्रोटीन की कमी नहीं हो सकती हा अर्व यह है कि त्रग्राहार में विभिन्न प्रकार के फल तरकारिया गिरी वाले सर्ख मेर्च आर थिना छने आरे की रोटी आदि हो ।

दीर्घाय की प्राप्ति के लिये यह भी आवश्यक है कि ज्यादमी न त्र्प्राधक खाए आरे न क्य ठीक समय पर खाए आरे प्रतिदिन प्रच्छी तरह टट्टी

व्यादि होती रहे।

खायाम

टीघं जीवी होने के लिये प्रतिदिन व्यायाम करना ग्रायश्यक है । शरीर मधीन के समान है । यदि मधीन का उपयोग न किया जाय तो उस में जम लग जाता है जार यह बात सब जानते हैं कि जब लगी हुई महीने जल्दी ही टट जाती है। योट कोर्ड स्यायाम न करें तो शरीर कड़ा हो जाता है। यह चलने के लिये अपनी टार्गों का उपयोग नहीं कर सकता । कछ प्रसिद्ध लोग जो दीयं माल तक जीवित रहे उन्होंने जीवन भर प्रीतीटन क्सरत बरने का ग्राम्यास यना लिया था ग्रारि यहच बढ़े हो जाने पर भी वे प्रतिदिन ताजी ह्या में संर करने जाया करते थे।

शरीर के साथ साथ मस्तिष्क को भी पढ़ने या बाट-विवाद दवारा कसरत परानी चाहिये । बृद्ध लोगों को चाहिये कि जितनी क्सरत ग्रामानी से कर सकें करें इस से मोस्तव्ह में रक्त परिवदन सक्रिय रहेगा आरि कोई

मानसिक विगाड नहीं हो सबेगा।

दीर्घायु के नियम

- १ जिन कमरों में ज्याप रहते हो उनमें स्वच्छ याथ द्या ज्याबागमन
- २ काम आरे मनोरजन दोनों ही खली हवा में कांजिये ।
- ३ हो सके तो बाहर सोहये। V लम्बे सास लिया काँजिये ।
- ५ अधिक मोजन न कीजर्य।
- ६ मास प्रारं मसालेदार खाने घटत कम खाया क्षत्रज्ये ।
 - ७ भौजन धीरे धीरे ज्यार खन चना चना वर किया कीजर्य ।
 - ८ प्रतिदिन एक या दो गर ठठटी हो जानी चारिये ।

९ सीर्घ खड़े हुगा कीजिये सीर्घ बैठा कीजियं न्यार छरीर को सीधा रखते हुए चला कीजिये ।

सीधा रखते धूर् चला काजिय । १० दान मस्डे प्रारं जीम प्रतिदिन षुष्ठ से साफ क्या काजिये ।

११ विषय या रोग के कृषियों को श्रारे के आन्दर न घुसने दर्बिजये। १२ आधिक काम न क्षांजियों। जम यक जाए वी जाराम क्षांजिये। आपनी आवश्यकता के अनुसार सात से लेकर ९ घटों वक लोया क्षांजिये।

(ज्ञमरिका के कुछ वैशानिकों ने उपमेक्त नियम उन लोगों के लिये यसाए हैं जो स्वस्य रहना तथा दीवें जीवी होना चाहते हैं)

नोट इन वैशानिकों का कहना है कि भास कम भात्रा में खाया जाए परातु हनारे थिचार में मास बिसक्टल ही न खाना आरि भी ग्राच्छा है।

प्रजनन-तंत्र

परुप जननीटिया

तलनन नया र्यान स्वास्थ्य रक्षा खे सिद्धा तों को चर्चा इस पुस्सक में इस करण की जा रही है कि इन विषयों का ज्ञान न होने से लोग अयकर से अयकर रोगों के शिकार हो सकते है आर नाना प्रकार के हराचारों में फल सकते हैं।

लड़का जब चौटह पाटड वर्ष का हो जाता है तो उस के करीर में परियर्तन लड़का जब चादह प्रदूष वर्ष का हा जाता है तो उस के अरहा ने पार वर्तन होने लगते हैं। वह योबनारूम काल में पदार्पण कर चुकता है। परन्तु इस अप्रदस्या को पहचने के बाद हो वह पूर्ण रूप से प्रत्यक्ष प्राप्त नहीं कर लेता क्यों के तत्वावस्या से पुरुषत्व को पहचने पहचने लगभग आठ वर्ष लग जाते हैं अप्रत तेई संघांगीस वर्ष की आप्यु से पहले नहीं बाँड्क उसके बाद ही परय ही मानोसक व शासीरक शकितया उसे विवाह करने त्यार पिता धनने के योग्य यनाती है ।

परुष जननीटयों की रचना व किया

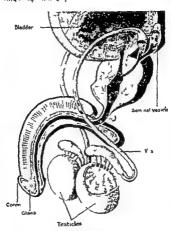
पुरुष की बाह्य जननी दुवाँ न शिवन वा लिंग आरे आडकोश है । प्रडकांश के आदर दो अपड या बीर्य पिड होते हैं।

द्विश्न की नोक गोल होती हैं अग्रेर इस पर दौली सी चनड़ी चढ़ी रहती हैं इस चमड़ी को छिहनच्छदा कहते हैं। इस चमड़ी को पीछे को हटाने से कछ क,छ नीलें रंग का शिश्चन का वह भाग दिखाई देने लगता है जिसे छिडनमुण्ड या गोल चाल की माया में 'स्पारी कहते हैं। इसी भाग में यह छंट भी होता है जिस में से मूत्रमार्ग में होकर पंछाय बाहर त्याता है।

जय चमड़ी को पूरी तरह पीछे को हटा दिया जाता हूं तो सुपारी का मोटा सिरा दिलाई देवा है। इस की जड़ के ज्याने जिल्ला पतला होता है ज्यार

ऐसा लगता है मानो यहा वागा वधा हुआ हो ।

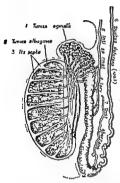
यांद चमड़ी अग्रासानी से पीछें को लीची ग जा सके आरं 'स्पानी पूर्ण रूप से साफ साक दिलाई न दें तो समक लेना चाईए कि उस में कोई न कोई रोप हैं और इस दशा में होडियास डाम्बस को दिलाना चाईए। इस पमड़ों है नीचे दसेव चातृ सी जमा हो जाती हैं आरं चॉद जरदी जरदी घोड़ें न जाए तो इस में से दूर्नेष आर्म आरं लुजली होने समती हैं। यह सुजली डिश्न को नाफ न रखने के कारण ही पेंद्रा होती हैं और लड़कों में प्राय इसी से इस्त मंपन की अग्रदल पड़ जाती हैं।



Bladder Seminal Vesicle Vas पुरुष जननौंद्रया मृत्राशय Corona श्रुताशय Glans

श्रक प्रवादिणी

Glans Testicles सुपारी का मोटा भाग विदरनमृण्ड या सुपा । ग्राड ग्रन्थिया



मानव आहळीडा का उत्तर्थकात

इस चित्र में यह दिखाया गया है कि किता त्राह्म को किस प्रकार दो प्रकृती इहाँ पीत्याँ में (खांडकाग्राँ) में विभागिता करती हैं। ग्रत्येक ग्राडकांग्राँ में २५० से ५०० खांडनाग है। ग्रत्येक खांडका में वहाँ ट्यूप गठे हुए इस में है। इसी स्थान में बीज (ग्रुलाण) उत्पन्न होता है।

दांनों अड एक थैली के अरदर होते हैं। इस थैली को अडकोड या ब्या करते हैं। इन अडबोयमों में शुक्राण उत्पन्न होने हैं। ये शुक्राण इतनें न होन हो हो है कि यिना सुक्स दर्यक्र पत्र की सरायता से दिलाई नहीं देते। शीर्य स्वस्तन के समय ये शुक्राण एक नीलका में से शोकर पुरुष के मुनमानें में पहुज जाते हैं आर बहा से हैं डिडन के पृत्र में से शोकर पुरुष के मुनमानें में पहुज जाते हैं आर बहा से हैं डिडन के पृत्र में से शोकर निकल जाते हैं। यही शुक्राण स्त्री सम्भाग के समय स्त्री को बीनी में जा जमा होते हैं। इन में से एक स्त्री के डिज्य से जा मिलला हैं। इस मिलल के होने ही डिज्य पहने स्वाग स्त्र लेता हैं।

बीरों अनवलाल

मृत्रमानें से जुड़ी हुई दो विशेष श्रीयया होती हैं—प्रोस्टेट तथा 'कपर श्रीयया। योदनावस्था ज्ञास्य होने पर इन श्रीययों में द्रिधया रंग मा कछ गादा नादा सा पदार्थ निरन्तर पेंद्र होता रहना हैं ज्ञारे हसी वह नाम हैं शीये। श्रीयक सीचत हो जाने पर आविवाहित प्रोर योधानार से यंचे हुए पृत्वक वा थोड़ा पहुत बीयें ज्ञाप से जाय दसवें प्रदूष्टें दिन स्त्वीतत हो जाता हैं। इस प्रकार का बीयें स्त्वीहत प्राय साचें समय होना हैं प्रार हो सफता है

क कान्क स्वयन म हो । इसे स्वयन दोष करते हैं । इस प्रकार के स्वयन दोष कार्ड उगस्यामिक देश उस्पान नहीं करते थिएक स्वयमिक होते हैं आरं इस सं स्वयमित नहीं होना चारिये । समाचार पत्रों में निकास उन पिद्वायनों पर जरा भी स्वान न दर्जियों जिन म यर कर वर उस में कि की होता हो पर जरा भी स्वान न दर्जियों जिन म यर कर वर उस में कि की होता है जारे यर हो जी कि इस प्रयार के स्वयन दांचों से स्वम छोचत नण्ट हो जाती है जारे यर हो जी ताता है जारे यर हो जाता है जार है तह एक बात है कि यरि उस न दोषों से सरस्या बदरी जाग जारे सबेरे को उठने पर सिर में पीड़ा जारे उसरे म यसवाद आरं सुस्ती अमन्मव हो वो डावश्य ही असामान्य स्व्योव होती जारे इस दृशा में दिनी अमन्मव हो वो छावश्य ही असामान्य स्वयंति होती जारे इस दृशा में विश्व अपनस्या में सबी प्रयान होती है तह सि अपनस्या होती अपन होता है तह से पुक्त को भी जो स्वर्मियार से बच्चे उसरे मान मान प्रयान होती है हो हो से स्वर्मियार में बच्चे उसरे मान स्वर्मियार से बच्चे उसरे मान स्वर्मियार से बच्चे उसरे मान स्वर्मियार से बच्चे उसरे मान स्वर्मियार हो स्वर्मियार से स्वर्मियार हो स्वर्मियार

सयम

श्स्त-मैधन

हत्त मंपन बड़ी हो गढ़ी झाँर विनादकारी ज्यान्त हैं। जब बात्क छोटा ही होता है तभी से यह लग पकड़ सेंगा हैं। कभी-कभी ग्रेसा भी होता है कि प्रजनन-तत्र १०५

ध्यांभचाती ज्यादमी या इस्त मंपून की सत बाले के लिए इस से ज्यांपिक द, ख य सज्जा की ज्यांर क्या पात हो सकती है कि छादी हो जाने पर उसे प्राप्त का मार छोम्द के जाते रहने का पता चर्ला (ऐसा आदारी डॉक्टर में पास दोंड़ना है जाते निक्रीयहाता है कि काउन काछ सो कांजियों । परन्तु जो नृकसान होता था वह तो हो चुकता है । इस दशा में यदि काम डोम्नत की पून प्राप्ति को सम्मानना हो भी तो बहत दिन तक कहे सम्मान से काम लोना पड़ता है । यह याद रखने बाली बात है कि क्शी प्रारंप पुरुष दोनों ही में प्राप्तम पड़ता है । यह याद रखने बाली बात है कि क्शी प्रारंप पुरुष दोनों ही में प्राप्तम पड़ता है । यह याद रखने बाली बात है कि क्शी प्रारंप पुरुष दोनों ही में प्राप्तम पड़ता है । यह याद रखने बाती बात का प्राप्त की प्राप्त की से प्राप्त की स्थाप की प्राप्त की स्थापनी की स्थाप की प्राप्त की स्थापनी की स्थाप की स्थापन की स्थापन स्थापन से लीन स्थापन की स्थापन की स्थापन की स्थापन की स्थापन की स्थापन स्थापन से स्थापन की स्थापन से स्थापन की स्थापन की स्थापन की स्थापन से लीन स्थापन की स्थापन से स्थापन से स्थापन की स्थापन से स्थापन से स्थापन की स्थापन से स्थापन स्थापन से स्थापन स्थापन से स्थापन स्थापन स्थापन से स्थापन स्थापन से स्थापन से स्थापन से स्था

निांपद्ध सम्भोग

िनीयद्ध सम्मोन पहल ही नीच घृणित आरि हानिशासक धार्य है। सब से पहले वो यह एक अस्वय गम्भीर नीतक अपराध है। इस से स्त्री पुरूष दोनों ही प्रधमा प्राचरण मृष्टि कर बैठने हैं और पशुना के स्तर से भी नीचे गिर जाते हैं। निषद्ध सम्मोग हाना भती प्रधमांच है कि इस का दण्ड भी खड़े से कड़ा होना च्योदिये आरि सच पृष्ठिये वो यह दृष्ड कुछ हद तक गृप्त रोगों के रूप में मिल जाता है। एक ही बार के सम्भाग से प्राय एरेसा गृप्त रोग लग जाता है कि वर्षों दृश्य भागना पड़ता है। इस प्रकार लगने वाले रोगों में रातिज पृणाम (Chancroid) सुजाक और गर्मी आदि होते हैं। इन रोगों का दर्णन अप्याय 32 में मिया जाएगा।

सयमी रहने का गुर

पुरेष विवाहित हो या ज्यांवधहित बाँद आपनी काम वासनाओं को बस में रखना चाहे तो उसे निम्मालास्ति निमर्मा वा पालन करना चाहेल

१ प्रौतिदन खली हवा में व्यायाम काँजिये या टर्झलये ।

२ पर्याप्त मात्रा में ताजी हरी तरकारिया खाइये आरि विश्रंघ का श्राम को मिर्चे मास आरि आडे न खाया कीजर्म ।

३ मादक पैयों का संघन न कॉलिया। किसी विद्धान ने लिखा है कि मादक पैयों के बिरोध में सब में चड़ी वात यह है कि वे कामेच्छाओं को उत्तीजत कार्ड है ग्रांत ग्राल्म सबम को शांकत को शींच क्टर्ज है।

८ प्रचर मात्रा में पानी पीजिये जिस से शरीर का ग्रापने ग्राग्टर से

नल ग्रांट निवालने का याम ग्रासान हो ।

 नित्यप्रति स्नान कश्चिमये । ठडो पानी से नदाने में कामच्छा देव जाती हैं।

६ मन की स्थिति को कछ इस प्रकार यनाइये कि मन में मंथल सुद्ध नियस ही आए आर्थ भाव चीव भी आप की उच्च प्रवृत्ति-उच्च न करने वाली हो। महत्त आंधक मंपून इस सं भवा पाप है आरे यह त से पुरवा की उपयोगता नष्ट होती जाती है। जननोंन्द्रयों के प्रयोग में यिषयंस्त प्रवृत्ति आप को प्रयोगि है आरे मृत्यू पो निकट लाती हैं।

मार्गसक घर्न के दिनों म स्त्री के साथ समांग नहीं करना चारिये। गर्मायस्या के प्रथम सात महोनों में घटत कर समांग बरना चाहिये परात प्रोत्तम दी महोनों में यिटकच्ल नहीं करना चाहिये क्योंकि मर्मपात का उर रहना है।

नारी जननीन्द्रया

 प्रजनन-संत्र १०७

सक बच्चा माला की देख रेख में ही रहता है—माता ही को उस का सब कुछ

अपन यह तो स्पष्ट ही हैं कि घटने के मीयब्द के निर्माण में पिता की अप्रपेक्ष माता वा ताय आरियक होता हैं। यही घटने को जन्म देवी हैं अगर उसी पर उस के पालन परिया का आर पड़ता हैं तो म्या इस टीप्ट से पुरर्घों को स्तियतें का आरियलियक सम्मान नहीं करना चोहियें ? यत्त्वें के आरियक मानिसक आरि नीतक विकास में भी आरियक हाय माता ही का होता हैं तो क्या यह हमारें तिए सप से महत्यपूर्ण धात नहीं हो जाती कि हम इस का सदा स्थान रस्त्वें कि सत्री को अप्रयोधिक आरोप्त का अपवसर दिया जाए जिस से यह अप्रपे इस महत्वपूर्ण कार्य में सफल हो उस का जीवन नीतस न यना दिया जाए आरि मातृत्व का भार उस पर तथ तक का पड़ने दिया जाए जाव वक यह पूर्ण स्थ से

नारी जननींन्टयों की रचना व क्रिया

नारी जननीं ट्रयों में डिन्साशय (डिन्य श्रीयया) आरि गमांशय दो मुख्य हो द्वार हैं । डिम्पाशय दो छोटी छोटी नादाम के आपकार की सी दो प्रीयया हांवी हैं आरी उनर के नीचे के मान में स्थित हांवी हैं। इन का ठीक-ठीक स्थान पूछ १९७ पर के चित्र में दिखाया गया हैं। डिन्य श्रीययों में डिन्य (अप्डे) पैदा होंवे हैं। डिम्प इतना छोटा होता हैं कि यदि एक सौं पच्चीस डिम्म परामर यरामर मिला कर रख दिए जाएं तो घोठनाई से एक इच चौड़ा स्थान पेर सके प गमांशय से जाड़ी छुट दोनों आरी दो नीतकाए होती हैं जिन्हें डिम्म

गमाछम सं जुड़ो हह दांनां आर्ग दां नांतकाए हांती है जिन्हें डिन्म बाहीनमा (Fallapon tubes) धहतं है। ये चार पाच इच लम्मी हांती हैं आर्ग टेंडी मंडी होन्न डिन्मडोप्याँ (Ovanes) की आर्ग चली जाती हैं। इन स्म भारती सिरा ध्वहीं जुड़ा नहीं होता। इस आर्थ्याय में आर्म चल स्म पूरी तरह समम्माया गया है कि डिन्मडांय में से निकल कर डिन्म (ग्रड) डिन्मबांडीनयों में से एक की पारती सिर्म के मृद में घुस जाता है आर्ग इस में से होकर गमोंडय में पहच जाता है।

गर्भाद्यम् पृष्ठ १०९ पर के चित्र में दिखाए गए आव्हार का ही होता है। क्यारी लड़कियों का गर्भाद्यय लामग पाँने तीन हुच सम्बा ज्यार पाँन हुच चांड़ा या मोटा होता है। इस का निचला सकाण आग योगि मार्ग के ज्यान्तिम सिरों से मिला नहा है।

कवाती लड़ोंक्यों का योजित्वार एक प्रकार को पतली किस्टली द्वारा याद सा रहता है। इस भिस्ली को योजियाद या कमारीयाद करते हैं इस में मोर्सक धर्म के लिए एक छोटा सा छेंद होता है आरी यह पाय प्रथम सहसास में पट जाती हैं। ऐसा सायद ही कसी हो कि जन्म से ही किसी धन्या का

योनिन्छद बिल्कल बाद हो अर्थात् उस में कोई छोद न हो । पत्त जब कमी एसा होता है तो पानी के रन का लेसदार सुख यौनि में जमा हो जाता है आरि इस क कारण यौनि में पीड़ा ज्यौर सुजन हो जाती हैं। जिस लड़की को इस क्सिम की शिक्षायत हो उसे किसी अध्छी डाक्टरनी को दिखाना चाहिये।

यांवनारका उपीर सारिकारणचे

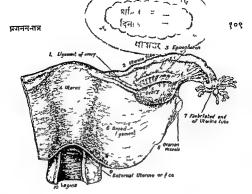
नों वर्ष के बाद ज़र्बार पाट्ट वर्ष से पहले पहले काया गाँवनावस्था में पदार्पण कर चुकती है। इस समय उस के द्वारी में कुछ ऐसे पौरवर्तन होने लगते हैं जो इस बात के स्थक होते हैं कि वह अग्रव इस योग्य हो जुड़ी है कि गर्मधारण कर के पैदा कर सके। उस की बगलों में आर्थ नाम्भ के नीचे बाल जाने लगते हैं छातिया बट्नें लगती हैं उस का मारा छरीर बहुत वंजी से बट्नें लगगा है। मासिक-धर्म प्रात्म्य हो जाता है।

हर ब्राह्महर्ष होता नामिक धर्म ब्राह्म होता है ब्राह्म साधारणतया पांच दिन तक रहता है। रज साथ के समय गर्भाशय की आदर की मिल्ली के छोटे छोटे ट्रम्ड उत्तर-उत्तर के निरने हैं। रज साव में मुख्य रूप से रक्त आर स्लेमा मिले होते हैं। प्रमावस्था में आरे जब तक बच्चा द्रांच पीता है रज सुप माद रहता है । लगभग पैतालीस वर्ष की आवस्था में महैसक-धर्म याद ही जाता है 'प्रारे इस के बाट स्त्री सन्तान पेंद्रा नहीं कर सकती।

यदि रजोदर्शन के प्रारुभ से 🗗 लड़की गर्म चरणा करने के योग्य हो जाती हैं तो इस का यह वारणयें नहीं कि वरन्त उस का विवाह कर के मातुरव का भार उस पर डाल दिया जाए । उस का यह आधिकार है कि बाल्यायस्या से यवायस्या तक उस का स्वामाधिक रूप से धारीरिक आरे मानीसक विकास हो । इस के याद ही उसे मातृत्व का भार समालना उप्पत होना | विवाह की सम से आपकी आप्ता आदशह वर्ष में तेहँस वर्ष वक्ष होती हैं |

डिम्प्सरीयन (The Ferblization of the Ovum)

डिप्याधम से निकली हुई भूल कोशिक (Cell) को डिप्प परते हैं। दिए हम रेखानियन में डिप्याधम के ऋत्य डिप्य दिखाई दे रहा है। ऋति उसके चारों ऋति एक प्रकार का सरल है। ऋति में टिप्य सतह सक पहच जाता है पतार अवार जन्मध्यम की परल ६ । अप प च उच्च स्वव तक परे थे जाता है उम्मी जम डिक्समेचन जातानम होता हैं तो खुसी हहाँ मूर्ती मुद्र में मून जाती हैं। जंसा कि इस उम्मेचमाय में पहले बनाया जा चुका हैं डिज्म की आंती गृह की पत कर के डिज्मकिटनी के खुसे हुए मुद्र तक जाना पड़ता हैं। स्त्री प्रमन्न के समय जुकाण (Spectru) स्त्री को खोने में जमर हो जाने हैं। युत्राणु मी डिज्म की माति एक कोरियम वाले जीव होते हैं। ये प्रमन्ते



गर्माद्य को उलटी ज्योर का दृश्य गर्माक्षय का दाया भाग ज्यार डिम्बाइय ।

डिन्याञ्चय चाँडी स्नाय के पीछे डिन्य शाहिनी के मृह के पास होता हैं।

१ डिम्बाइय का स्नाय

६ चाँड़ी स्नाय

२ डिम्य बाहिनी

७ डिम्म बाहिनी का भल्लारिव ग्राव

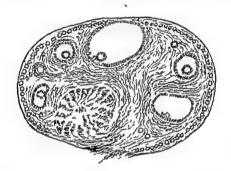
३ अप्रीयोडम्य ब्रोय (Epoophoron) ८ डिम्पब्रोय बाहिकाए ८ गर्भाष्ट्रय

९ डिम्बाइय का बाहरी मह (छेट)

५ डिम्याग्रय

१० योगि

तेजी से दिलती हुई लम्यी लम्यी दुर्मों के सहारे आर्थ को मदते हैं। इक्ल सरत इन की मेंटक के घच्चों से मिलवी जुलवी हैं क्येल दुर्ने जरा लम्पी होती हैं। स्त्री की योगि में पहच कर हचर-उचर तरते फिरते हैं। त्र्यौर गर्माश्रय ग्रीवा (Cervix) में को उत्पर की ओर चड़ते हैं। गर्भाद्यय ग्रीवा गर्माद्यय का मीन तक चला जाने वाला भाग होता है। शुरुष गर्माग्रय में को होकर घड़ते है जारि फिर ऊपर की जारि डिम्बवाहिनियों (Fallapion tubes) में को चटते है प्रारं मलपूर्वक संरत्ते हुए श्लोणीगृहा (Pelvic Cavity) में उसर ज्याते हैं। जैसे ही इन में एक का सपके किसी डिम्य से होता है वह उस डिम्य के आवरण में घुस जाता है जारि यहाँ से एक नए जीवन का ज्यारम्य होता है। इस प्रवार अपने जारे शुक्रमण के मिलाप द्वारा ससीचत होफर डिम्च डिम्मबाहिती के स्ती सिंत ए पहचे जाता है जहार से शुक्रमण आणी गृह में घुसा था। यहा एक अद्भुत यात होती हैं। डिम्मबाहिती का मुह घड़ित्रमाल (माने) ये मुग की आति स्मुलता है जारे ससीचित डिम्म डिम्मबाहिती में नीचे की आरे उत्तर यह सुज्या गर्मांडय के औतर उस के उपनी आग तक पहुंच जाता है। यहा यह गर्मांडय की दीना पर चिम्मद जाता है आरे सुज्या गर्मांडय की दीना पर चिम्मद जाता है आरे सुज्या निम्मांडय की दीना पर चिम्मद जाता है आरे महित्र सुज्या है हैं। ही अपसी



मानव डिम्बाइय की छाड़ी चट

इस रेखा-चित्र में उत्पर की आर महे से गील खाली स्थान में नीचे यहाँ आरि आदश को जाले यहवा हजा। डिल्म दिसाई दे रहा है। यह पूटी (Cyst) मस नमांत्रम को सतह में से व्हा निकल कर भीनी गृहा में पूतने ही बाती है। यह यहच कर यह पूटी डिल्म को मुशत कर देने। इसने डिल्म अपने प्रवाद के दिना है हम अपने विकास की विस्तान आवस्याओं में नित्वाई दे रहें है। इसे होटी-चांटी कोशियाना के बीजा पीकत नामीयार के किनारे पर दिताई दे रही है एक अपने विकास की व्यापन की व्यापन के किनारे पर दिताई दे रही है पह आविवासित डिल्म की पीकत है इस में से एक हर महीने पर्ण हर में से पिक्स की विजासना हो जाएगा।

प्रजनन तत्र १९९

दिन से बाद बच्चा पैदा होता है ! प्रत्येक सामान्य जन्म का ज्यारम्म इसी प्रकार होता है आर्रि प्रत्येक जन्म चमरकार से कम नहीं bt

यांन-स्वास्थ्य की रक्षा के सिद्धान्त

सांतला कितनी ही छीँटी क्यों न हो यह आवस्यक है कि उस की नामि हो नीचे के अगों को साफ रचला जाए जिस से एसा न हो कि ये गई हो जाए अग्नेर उन में खुजली होने लगे अग्नेर सांतिक उन्हें रगइने हाने। हो सकता जाए और उस में खुजली होने लगे अग्नेर सांतिक उन्हें रगइने हाने। हो सकता है कि हसी प्रकार हस्त मैयून की ग्राहत पड़ जाए। होटे लड़कों को नृती के अग्नलं भाग की चमड़ी को पीछे को उत्तट कर उसे अग्नेर सुपारी को साफ करना सिलाइये। एफ १९० पर के रेला चित्र को अग्रवह ध्यान से ट्रॉडवर्य। मृती (शिहरू) के अग्नलं भाग की चमड़ी के नीचे के नोक्दर भाग को प्राप्ती कर है। जम चमड़ी पीछे को उत्तट दी जाली है। सुपारी के मोटे भाग की गुलाई नृती (शिहरू) के श्रेष्ठ भाग की गुलाई से आधिक होती है। चमड़ी को पीछे को उत्तटने पर यह बात मालूम होती है। एसा लगता है माने सुपारी कर की चमाई थी को उत्तटने पर यह बात मालूम होती है। एसा लगता है माने सुपारी कर की चमाई ग्राह सुपारी कर की चमाई सुपारी कर की चमाई ग्राह सुपारी कर की चमाई ग्राह सुपारी कर की चमाई ग्राह सुपारी कर की चमाई जा सकती।

पर की चाहाँ का पूर्व के पार के पार के पार किया है। यह सहकी क्रमी नगा नहीं किया देना चारिय । बालक प्रार्ट वालिका को एक ही पिस्तर में साथ साथ नहीं सोने देना चारिय । बालक प्रार्ट वालिका को एक ही पिस्तर में साथ साथ नहीं सोने देना चारिय । बच्चे कितने ही कोटे क्यों न हों साथ सोने से बरी आदर्ते सीख लेते हैं।

बच्चों स्त्रे लिए ज्याबब्धक याँन विद्या

प्राप लांग डॉफ्टरों से पूछते हैं कि बच्चों को यांन सम्म की ज्ञागदयक बातें कंसे बताए । इस विवय को माता पिता को भली माति समभ्जना चाहियें क्योंकि उन के लिए यह बहुत ही महत्वपूर्ण विषय हैं ज्यार इस की जानकारी ज्ञागदयक हैं। इस से पहले कि बच्चों ज्ञापने सभी साथियों से इस विवय कट्यदान बातें सनें ज्यार सीलों भाता पिता को च्याहिये कि उन्हें मोटी मोटी पातों का अपकी तरह झान करा दें। यदि यह दिखा ठीक दन से दी गई

^{*}अमर्नाका की थाँचिगटन यूनीविमिटी ने चलचित्र द्वारा चृहां में डिज्य का पास्तियिक ससेचन प्रदृष्टित किया है त्र्यार यह दिखाया है कि यह क्रिया हसी प्रधार प्रीणी गृहा में होती हैं। पत्न डिक्टिटों में इस चात पर मत मंद है। कहा की धारणा है कि स्त्री के त्या दर डिज्य ससेचन इस प्रधार नहीं होता मोस्क होणी गृहा के बजाए। डिज्यवाहिनी में ही होता है।

सो बच्चा त्रप्रश्लील बार्वो से बचा रहेगा ऋषि ऋषो चल का उस हा जीवन निर्मल रहेगा।

न्यपर्न पर्च्च को लेकर सैर को निकल जाइये। किसी मनीचे आदि में चले जाइये। जनह ऐसी हो कि बहा प्रकृति जनत में होने वाली आधिक से आधिक वालों दिखाई देती हो। अपनी बेटे या बेटी को प्रकृति आधिक है से सम्बन्ध सार्वे दिखाई देती हो। अपनी बेटे या बेटी को प्रकृति आमा आकारा है सी दिखं की आपने माने के बेटे के स्वाद्ध के सिंद के की आपने स्वाद्ध के सी देव हैं ने हमें परिवाद के सी देव हैं ने हमें परिवाद के सी हम हम सुद्ध स्वत्य की प्रकृत जनत्व की जितनी आधिक बातें बताएं में बच्चे की दिन्यचारी जानी ही आधिक बातें बताएं में बच्चे की दिन्यचारी जानी ही आधिक बहुते जनत्व की जितनी आधिक बातें बताएं में बच्चे की दिन्यचारी जानी ही आधिक बहुते अपने के हम हम की बच्चे की प्रकृत जनत्व की जितनी आधिक बातें बताएं में बच्चे की दिन्यचारी जानी की स्वत्य के स्वत्य की बच्चे की स्वत्य की प्रकृत जनत्व की जितनी आधिक की स्वत्य की प्रकृत जनत्व की अपने की स्वत्य की स्वत्य की प्रकृत जनत्व की अपने की स्वत्य की स्वत्य की प्रकृत जनत्व की अपने की स्वत्य की

इस प्रकार ज्ञाप के यच्चे को प्रकृति जनत् आधिकाधिक आच्छा लगर्न लगेगा। जम आप ज्ञागली मार संर को जाए वो कलों के सम्बन्ध में मात चीत छोंड़ियां। मच्चों को कलों में पृबेसर (Stannen) आरं स्थिनेतर (Fistil) दिखहर्ष और समभाइयों कि मध्यम्बली और अपन्य कोड़े पराग सर्तवान में क्या काम बत्तरे हैं। जमें बताइये की घरान फल के ज्ञा दर घून कर विक्त प्रधार पीत काम बता में सहयोग देवा हैं। बच्चे से बाहिये कि को अप फल यहा हों उन के पृबेसर और स्विक्तिस के आवार प्रधार पात वर्ग करने पर एं छोटे हों के हैं आरं कछ मड़े पर न होते हैं सम मड़े दिल्लचला। एक प्रधारी में पेड़ जीते पेड़ पीजों के बारे में चताइये कि उन में एक पेड़ में पराम पंता होता है आरं इतन म स्त्रीकरा अवांत् एक नर होता है आरं दुसरा मादा।

हो सबना है कि आप के पास पड़ोस न कोई ऐसा जासाउप न हो जिस का पानी ताफ हो जार्रा जिस में भाजेत्या ग्राई दें रही हो पतन्तु आप इन्या तो सकते हैं कि मादा भाजनी किम प्रकार जात्यादा की तह न ननी हुई मिट्टी स्था दें रही हो पतन्तु आप इन्या तो सात है कि मादा भाजनी हुई भिर बताइमें कि पिन्त प्रमार तर उन में उन्य तेता हुआ है कि एवं स्था पत्र प्रमार तर उन में उन्य तेता हुआ है जात्या हुआ है जात हुआ है पर बताइमें कि पत्र में पान पास कें जात्या हुई मादा कें पार में पान पास केंग्रियों हो सम्बन्ध है आप को यही महत्व में यहा स्था हो स्था पार है कि पत्र माद्र प्रमार प्रमार पदना है। हो सम्बन्ध में सम्बन्ध के में है के दिन में स्था दें की पत्र माद्र प्रमार पदना है। यह मात भी सम्माद्य के में त्य केंग्रियों आर कि साद माद्र प्रमार पत्र पत्र की कि माद्र माद्र प्रमार पत्र माद्र की कि माद्र माद्र पत्र की साद माद्र प्रमार पत्र माद्र की सात्र की सात्र माद्र माद

त्राम आप के लिए यह समस्थाना आसीन हो जिए हैं कि कृतियाए आरि अन्य पर्मा को मादाएं अपने धरीर के आदर बच्चे का पोषण करती हैं। मा जो कुछ खाती पीती हैं उस से बच्चे का भी पोषण होता हैं। माता के रक्त प्रवाह द्वारा ही बच्चे का पोषण होता हैं। माता के घरीर के आदर बच्चे को रारमाष्ट्र त्वारा ही बच्चे का पोषण होता हैं। माता के घरीर के आदर बच्चे को रारमाष्ट्र तो रहती हैं आरि का आपराम से रहता हैं आरि वस काणे पड़ा हो जाता हैं। माता के दूष विना किसी के सहारे जीना सीखों लगता हैं। परमेरवर में माता को दूष दिया हैं ताकि वह अप्रपने बच्चों का उच्चत रहीत से पोषण कर सके। जब बच्चे मई हो जाते हैं तो अपने माता पिता हो के लगाम त्वाने पील लगते हैं। परमेरवर में यह वह बच्च पर परमुग्य आरि स्तुप्त का का का का सच्चों को देख रेख आपरे पालन पोपण का काम सींचा हैं। जब तक बच्चे अपने पाता के ति हो का सके सकर सके पाता पिता को बच्चों की देख रेख आरे पालन पोपण का काम हों उपने यह काम कर सक माता पिता को अच्चा पाता हैं।

पच्चों के पाठवाला जाना झारस्म करने से पहले ही यह सब कुछ उन्हें याता देना चाहिये। इस प्रकार उन्हें आँन सम्ब ची बातों का ठीक-ठीक झात मी जाएगा आर्रेस में बाद में आपने सची सायियों की वताई हुई उत्तरी सीधी आर्रे अध्यक्ति बातों के प्रमान से भी सूचे रहेंगे। यांवनारम्म फास से पूर्व हो लड़ीक्यों को मासिक धर्म के विवय में असी आति सुचित कर देना चाहिये। (यह काम माता का होता है)। योन लड़ीक्यों को इस सम्ब च में कुछ मात्म न हुआ तो राज साव प्राप्तम होने पर से डरेंगी ध्वराएगी। उन्हें वताइये कि हुआ तो राज साव प्राप्तम होने पर से डरेंगी ध्वराएगी। उन्हें वताइये कि हुआ तो हो सीच लड़िक्यों के छाई में विश्वेष परिवर्तन होने लगते हैं। उन की छातिया आधिक यही हो जाती है आरे उन के छरीर के आप्त्य आर्यों से भी यही दिखाई देने लगता है कि उपय 'बड़ी हो रही है आरे प्राप्त कर जा को प्राप्त सच्चे हों । उन का छरीर इस काम को त्याती करने लगता है। इस प्रकार उन का मां मार्थाध्य यहने लगता है आरे इसीलए बोड़ा चहुत रचत निकटता है। उस स्वार्थ रचते लगता है आरे हसीलए बोड़ा चहुत रचत निकटता है। उस स्वार्थ हो चुनता है तो निश्चत समझ पर होने हमता है आरे जम उस व्हा चक्र स्वार्थ के स्वार्थ हो चुनता है तो निश्चत समझ पर होने हमता है पत्न प्रकार पहला पहले पहले प्रवार कर लगी निश्चत समझ पर होने हमता है पत्न पर होने हमता है आरे पत्न उस व्हा चक्र स्वार्थ के समझ पर होने हमता है पत्न पर होने हमता है। इस स्वार्थ कर होने हमता है। इस स्वार्थ कर साथ पर होने हमता है। इस स्वार्थ कर होने हमता हमता है। इस स्वार्थ कर साथ स्वार्थ कर होने हमता हमता है। इस स्वार्थ कर होने हमता है। इस स्वार्थ कर हमता है। इस स्वार्थ कर होने हमता हमी हमता है। इस स्वार्थ कर होने हमता हमी हमता है। इस स्वार्थ कर हमता है। इस स्वार्थ कर होने हमता है। इस स्वर्थ हमता हो हमता है। इस स्वर्थ हमता हो हमता है। इस स्वर्थ हमता हो स्वर्थ हमता है। इस स्वर्थ हमता हो हमता हमी हमता हो हमता हमी हमता हम हमता हमी हमी हमी हमी हमी हम हम हमता हमी हमी हमी हमी हमी हमी हमी हमी हमी हम

प्राय मा आरं सेटी के रज साथ के शुरू होने का समय लगमग एक ही होता है। इसीलए मा अपनी सेटी को यह बता सकती है कि सोटे आदाज से कर पर होना चाहिये।

शिशु-जन्म सम्बन्धी समस्याएँ

मनुष्य की उत्पत्ति के विषय में हमें

पिश्यसनीय लिखित विषरण बाह्यस की उत्पत्ति नामक पहली पुन्तक में मिला हैं। सिखा हैं कि पर्यमंद्रवर ने दहा— हम मनुष्य को अपने स्वरूप के अनुसार अपने समानता में यनाए आरं से सनृद्ध की स्वरूप को अपने स्वरूप के अनुसार अपने पर्याप के प्राप्त नामक के अनुसार के प्राप्त नामक के अपने पर ती पर त

ज्योता नामक पुस्तक ही से हमें यह सात होता है कि प्रत्येक पीधे आर्थ पन को प्रजनन शिमत प्राप्त हुई है जिस से थे आपनी प्रप्ती जाति को चनए आर्थ क्सें करों निम्मुस के विषय में उस रचीयता ने यहा 'क्सों फ्लो आर्थ पूर्वी में मर जाओं। बह स्थित्यों आसानी से पूर्वी को असस्य लोगों से मर राक्ष्या था परन्तु उस ने केबल हो ही को पनाया—एक पुत्र मनाया आर्थ एक स्त्री मनाई। परन्तु एक रूप से उस ने बहु दिखास्मक श्रीवर नुम्क को प्रदान की। असत प्रजनन क्रिया को बाग्यी-संस्थाल की पूर्वि का सामन मात्र नहीं समस्या चुग्रिण बरन् यह समस्या चाहियों कि यह है इसीय सुष्टि कार्य

के समान ही एक कार्य हैं। स्तरतर प्रध्याय में बताया जा च्यूत्र हैं कि मन्त्य को ज्योतग्रय सहया। से मचना चाहिये। यहाँगि पति आरि परनी का सत्यास जीचार जारि स्वामहिष् हैं चरन्तु जीचत आरि स्वामाधिक तथ ही तक हैं जय शक इसे नियम आरि तक के दोनों ही स्थाभाविक प्रश्नीचया है ऋषि इन को सवृष्ट करना जीचत है परन्तु सभी जानते हैं कि ऋषिक खाने पीने से क्षान होती हैं। इसी प्रकार कार्नच्छा की पृत्ति स्थाभाविक ऋषैर जीचत समक्ष कर सीमा से पर चला जाना न सो ठीक हैं क्यां चरी मर्क समार है।

गर्भांत्रय में दिला का विकास

िकसी स्त्री के मर्भ रहते ही डिप्य जो राईं के दाने से भी छोटा (इस की गोलाइं केमल ७ २ मिलीमीटर होती हैं 1) होता हैं यदने समता हैं ! कुछ ही दिसों नालाब क्यल व रामित्रामध्य हाता है। हाता है बदून लगता है। कुछ हा दून में यह शहतून का सा रूप ध्यरण कर लेता हैं 'प्रौर लगभग उतना है। वहा हो जाता है। चार सप्ताह में यह कम्पत के आई जितना बढ़ा हो जाता है। दूसरें महीने के अपन तक वह मुनीं के आई के बरायर हो जाता है आरि अप उस में भवान के प्रत तक वह भूगों के अब्द के बराधर हो जाता है आर अप अर्घ भर्त मनुष्य के ग्रांतर के से चिन्ह दिखाई देने लगते हैं। कुछ ऐसी रक्त बार्डिनया हांची है जो उसे नमांग्रय के मीतरों माग से जोड़ देती हैं आरि माता जो कुछ खाती हैं यह पद्य कर उस की अप्रमी रक्त बांग्रिनयों दूशरा मूण (गर्माग्रय में बढ़ते हुए शिक्ष्) तक पहुंच जाता है ज्यार उसे बढ़ाता है परन्त माता का रक्त नका वर राज्या, राज्य पढ़ेच जाता व राजा राजा नकाता व राजा नाता की रायद डिडा के डारोर में चक्कर नहीं लगाता । एक फिल्ली पॉवक तरनों को डिडा के इरोर के ज्यादर को सोख लेवी हैं । यह फ़िया गर्मनाल में डॉवी हैं ।

अरत पर क्रा दा पास राजा हूं । अरु क्रिया गमगाल व वाचा है । कितने 'प्राहचर्य के धत है कि शहत्त जैता जीव यह कर २०६ होड्डयों ५०० से आधिक मास पीछयों 'प्रारत कान हृदय मस्तिष्क आदि बाला मनस्य यन जाता है । यह इस सत्य का एक न्यार प्रमाण है कि परमेहबर ने ही मनस्य घन जाता है। यह इस सरवा मा एक ज़ार प्रमाण है कि पर मध्यर ने ही मनुस्प को रचा ज़ारी मही इतने सुरस जीय को बढ़ा कर पूर्ण के घर से विस्तेस्त छरीर प्रदान करता है। प्राचीन घाल में दाऊद नाम का एक यड़ा सुद्धिमान राजा था। उन में एक सार घ्छा था। है परमें दशर में तरा खब्बाद करता है क्योंक्र में सड़े ज़दस्त देश से रच्चा गया है। जब में पूज पीत से रच्या जा रहा था तो नुम्के से पिया नहीं था क्योंकि न् ने ही मुक्क में प्राण डाले हैं नु में ही मम्हे मेरी माता के गर्म में रचा था।

चौर्य मनीने के प्रनत तक बच्चा पाच होच लम्बा हो जाता है ! छटे महीने तक उस का बजन कोई दाई पाउड़ हो जाता है। यदि छटे महीने से अप त में तथ अस से बजन काई टाइ पाउड हा जाता है। बाद छट महाने में झात में ही उस मां जान हो जाए जो ऐसे दिया से जीवित रहने की बद्दा कम सरमापना रहती हैं। "ग्राठ मरीने (२५२ दिन) के ग्रां"ा तक दिया का बजन थु से लेक्ट्र ६ पाउड तक हो जाता है आर्र उस की सम्बाई सामम आरठ इंच हो जाती है। मरिड इस समय दिया का जनम हो जाता और उस में सद्दा आर्यक देश मास की जाग तो यह जीवित रह सकता है। मी महीन के ग्रन्त में (२८० दिन पाट) रिया पूर्ण रूप से विवर्धसन को चुका है। इस समय उन का घनन ६ पाउड से लेक्स १० पाउड तक होता है आरे लम्बाई सगमग बीस इच होती है।

गर्भोबस्या की उपयोध

गर्भावस्या लाभग २८० दिन तक रहती हैं। निम्नोलीखत विधियों दारा यच्चा पैदा होने के समय का अनुमान स्नामा जा सकता है। पिछली मार फे मासिक धम के ग्रात्म्ध होने को सिविय से ग्राप्त के पूरे नो महीने गिन सीजिए ज्यार उन म सात दिन जोड़ दीजिये उदाहरणार्थ-यदि पिछली धार मासिक धर्म १ जनवरी को ज्यारम्य हुन्या हो जो ज्यक्तुवर ८ के ज्यास पास बच्चा पेट्रा होगा। (पष्ठ ११९ पर महिलका दौँसाबे)

एक 'प्रार सर ल मी विधि यह है कि पिछली बार के महिसक धर्म के जाएम होने की तिथि से जाने के परे २८० दिन गिन सीजिये। पर प्रांक्सी भी गिथि से मिलकल ठीज-ठोक तिथि ज्ञात नहीं की जा सकती । यच्या ग्रान्महैनत समय में हो सप्ताह पहले भी पैटा हो सकता है आर हो सप्ताह बाद भी।

मर्गायका से सक्ता

प्रदन उता है कि किसी स्त्री को अपनी गर्भावस्था का पता करेंसे चले है सो छड़ों एक ऐसे लक्षण है जिन से उसे इस स्थित का झान हो सकता है।

गर्मायस्या में पहले पहले माण को स्थित

- १ डिम्स वर्गहनी
- २ डिम्याग्रम
- ३ ामांश्रम
- थ भूण ५ मत्राद्य
- इ. योनि

पान्म से बाउ ही चरले बच्चे की सामान्य स्थित

- प्राते ?
- ব্দল (ফল)
- ३ नाम
- एं गर्भादाय
- ८ नान
- ६ गर्भ (गर्गाष्ट्रय में पच्चा)
- ७ मुत्राधय
- े योगि

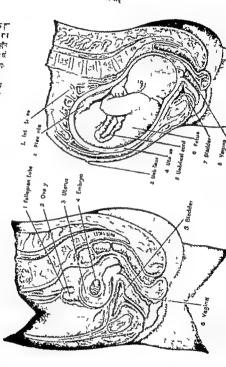
मन्य क्रं क्षं

दिवं जन्म सम्बन्धी समस्याए

नत कि हा है। कि हा नाते कि हीन के सा सेता से कि मा सेता से

न्तर संबंधन म्युटियोते कार्य ब्रह्म स्टब्स्टर्स

े रहा होने हती हुन हो महत्त्व है।



नियमित स्य से होते होते जन फिसी विवाहत स्त्री का रण साथ प्रयस्मान् य द हो जीए वो यहत सम्भव है कि यह मियनी हो गई हा पत्न पूर्ण स्य से निष्टियन नहीं कि एसा है हो क्योंकि द्वा पिसानी हुई स्त्री भी गर्भवती हो सकती है जारि यच्चे का जम के पहचान मासिक धर्म के पुन आतम्म से पूर्व भी गर्भधान सम्मव है।

गर्भवती होने के कछ सप्ताह पहचाद स्त्री था प्रीत दिन सर्वेरे ही सर्वर जी मचलाने लगता हैं। विस्तर से उठते ही उस को यमन होने समता है। यह दुशा बहुँ सप्ताह तक रह सकती हैं। गर्भावस्था वा ग्रह एक निश्चित सहण है।

गर्माधान के दूसरे या नीसरे महीने में छातिया युद्री ग्रारे सरस्व हो जानी

है स्तनों के वृन्त बाहर को नियन आते हैं।

गर्मापस्या के तीसर्र महोने से पेट धीर धीर बदने सगता है। गर्भवती होने के सगयग साई चार महीने के पश्चाद स्त्री पहली बार बच्चे की गीन को प्रपने गर्माद्यय में उपास्थव बस्ती हैं।

गर्माबस्या में अय-सचय चिन्ह

१ निरात्तर या और वा वमन ।

२ निरन्तर या तीय सिरपीडा ।

३ बार बार स्तिर का चकराना ।

४ भूघला दिलाई देना या अन्य द्रीप दोष । ६ चंदरे पर सुजन विशेषवर आरों के नीचे ।

७ चंदर पर स्जन विश्वपंदर जारजा के नीचे । ६ पैरों गर्ट्या ग्रार श्राय ग्रागों पर सजन ।

क उन्दर के ऊपरी मार्ग में सीथ पीडा।

८ कि सप्ताद या इस से आधिक समय तक पर्यायस्था में भूच का न दिनना इसना।

९ धौन सं स्यत यदना ।

१० चंद्र म एरेटन अपीर उस के साथ ही साथ पीठ के रिचले मान में दर्र !

११ मन उत्तर-इता रहना प्रारं स्वभाव म परिवर्तन ।

गमंपती स्त्री की दूख माल

नर्भवती स्त्री को यथेष्ट भाज व पाँचिक मोजन चारिये वयोंकि उसे दों प्रार्थियों के लिये भोजन बना पहुंचा है ज्याने लिये हमेर हमर्थने समाच में बच्चे के लिये। प्रीराहिन हस्त्री वा होना भी सन्त्र उपस्पक है। मोह स्त्री को स्टब्ट मो तो उसे प्रायाय २५ में लिस्से नियमों वा पालन बस्ता चरेस्स ।

उने हवानाः कमरे में सांना भाहिये । नर्मवर्ता स्त्री के लिए प्रतिदिन कोई न कोई शारीरक स्थापण स्थाना भी

,								_		
								ा लि		
	1 1		1	1 1			— বা	ड़ा हो	ना च	विष्
ul.	1 =	e-1	1	} }	- }	- 1	77	का ठ	ठ ग्राह	सानी
F F	1 4	Ĕ	16	1 1		!	1 2			
नोव्ह्यर डोसेबर	अन्वारी	फ्बुयार <u>ी</u>		1 11	17	1E5	अरामध्य	-3	Nen	tom
Jr Jw	1 15	ь	E L	"	12.	191	~ l			
50	1 25 5		- 1-	1==1	<u> </u>		==1		निस	
<u> </u>	1841		0100	180	20	2~1		ᆽOı	gime	nt)
801	1871	87718	W 5 W	180	800	200	801	5.41	201	1%
8年 表 な	1 00 7	60 to 1 60	4 100 4	100 4	60 4	500	0 41	00 4 1	0 T	#
Fm 50	1201	5-15	2122	150	\$ m	F 1	571	501	50	
2412	1221	8 518	4126	124	8 4	2 1	8 " 1	2 4 1	& W	अस
2 4 1 5 4	1231	FRIX	7 1 1 100 7	12-	224	1 25 4 1	20 " 1	2-1	N M	19
31	1 4 8 1	3514	2 7 =	188	2 2	3 "	221	F-1	* 8	Ter
2812-	1 200 I	2000	32125		28	281	221	281	29.3	듥
28128	1221	2212	2122	1 200	3 3	1221	133	132	A 607	臣
28120	1 %	1182	21 22	1 2 2	1 2 2	182	2,00	521	20 21	तारीस भताता
P 27 1 P 2	1 8 2	18218			1 2 2	0.0	5 2 3	5 6 1	25 26	E
80 1 80	7 8 6	5418	22122	1 00 0	1 60 V	100 10	82 50	201	2 2 2	E
VA1 V	2 2 2	2213	4 1 1 1 1 1 1	100	100	1 4-4	2.2	1221	27.5	먑
22,2	2122	1 4 6 1 4	819	100	100	9 6	9 5	9 5	32	- F
2012	2 v]	1 8 2 1	2012	125	1 22	1 2 1	2.55	25	25	धम
ZZIZ.			· @ -	128	135	125	32	771	70	
ERIE:	1 200	F-00 1	22122	150	128	158	28	281	0.6	मासिक
	2212	1221	29125	1 22	122	122	2 0	201	583	ľ
	1 : 9	1291	20125	1:5	1 = 8	1,28	H 60	200	55	
	5 5 7	1501	2212		155	157	4.2	22	6.6	ऑक
e-5 1 0	0 0 1	1021	021 00	100	100	100	0.0	100	9.5	풙
80 To 1 80	ಪ [ಕಾಟ	Im mle	0 11 100	.1-2	1000	100 50	100	1 co to 1	200	[E
9710	7172	1721	-= -	1 7 5	1 4 4	122	100	1 7 7 1	100	पीक्त
0 1 10	2 1 40 2	1 20 1	0210	105	1 00	100	100	100	9 2	1
4 14	1 40	1 701	-0 ·	1 40	1 9 4	1 2 4	1 7 -	7.0	^=	q=
mo i m	0 1 100	1 mas 1	mal n	1 00	1 77	1 40	1 100	m o	no	माली
7014	0100	1001	**0 0	0 1 0 00	1 60	1 = 0	100	1 10 0	00	12
+ RO -	a ~ u	1 401	#10 #4	مسته		1 = 90	- 4G	- 00	20	3.44
	1	1 1		1		i -	-	1		1/2
1						1	١.			-
눈부	H H	1 40	اجد		l to	L	ΙĘ	L L.		14
ज्ञानवारी आफ्टोबर क्ववारी	मार्थ मार्थ शोरियर	डिज	Fl	كامراء	IĘ.	E E	也上	12/	E	h
ज्ञानवारी आफ्टोबर क्वजारी	告性	प्रमील अग्नेवारी	Parant Mar		124	IEE.	15%	31-12		Tred to
	1	1	10	1., ,	1""	1" "	1,	1 " ",	.,,,,	lë
										-

है कि प्रतय को कति सी तातीरण होनी चारिए। उदाहरणांचे-चाद मासिक धर्म तातीरण मार को प्रसय होना चाहिए।

सर

नियमित रूप से हों। उस को पेंद्रिया अग्रसक आर दौली पड़ जाती है मध्या मन्द हो जाए तो मतसम माल में भी उसे यहून पीड़ा होनी। निरिट्यन नहीं कि ग्रेन मात्रा में सार्क पानी पीना चाहिये। सम्बत्ती हैं 'ग्रोर म्, वस्त्राक पान सुमारी आदि के सेवन से बचना चाहिये।

पूर्व भी गर्भधान बच्छ रहने के लिए बार बार स्नान घरना घाँदर्य । गर्भवती द में विद्येषका ज्यांतम दो धास में सहग्रस विरूक्त नहीं करना जी मचद्रारे इनम् साल महीनों में बहुत कम ।

प्रसव की संग्रात

जब प्रसम्बन्ध समीप हो तो प्रस्ता है कमरे को साथ स्परा रसना स्माहें। दीवारों पर टना हुम सामान जतार सिया जाग गर्मार वैकारों पर सफेंने बर दींजा। एग्डें को घोना चाहिए गर्मार बाँद फड़ी मिस्टी व्य हो तो उमें प्रची तरह से माड़ से माड़ वर क्यारें के कोनों ग्रामी पर्नाचर के मीचे पूना फिल्क दिया जाए। चारपाई ग्रामि मेज के ग्रामितिकत सारा सामान पमरे से माह निवास दिया जाए। यदि मकान में क्यार एक ही बमरा हो तो साफ सुमरी चटाइचा को पीच में सटका वर स्त्री के प्रस्तव कृत को दसरे मान से ग्रामन मा दिया जाए। निन्नोलीत्वन वस्त्रामों को प्रस्ता के बमरे में प्रस्तुत रसना चारिय-१ एक पाउड या ग्रामिक सोस्वन वाली तहाँ जो रक्त ग्रामैद को पींग्रेन

- आर बच्चा उत्पन्न होने के पहचाद बहुदी बना कर सीन में राजने के काम आरए ! २ बच्चा होने के बाद न्हीं के पेट पर बाचने के लिए नये सपी क्षपड़े की
 - २ यच्या होने के बाद स्त्री के पेट पर बाधने के लिए नये सुधी वपड़े की दो १० इच चौड़ी ऋषि ४ फट सम्बी पोट्टिया ।
- पा पर या त्यांता वर नाष्ट पिण हए प्राने हण्डे के दक्ड़े । ये प्रमुक्ता है जीने त्यस्ते आते है जिस से रचव आर दसरे शरस पदार्थी को सोस्त लें।
- पृ यच्चे को लयंटने के लिए दो कट लन्या फ्लाली या दिसी ग्रां नर्म बपड़े वा द्वड़ा। इने ग्राच्छी तरह माठ वर लंना ग्रांत स्तंना लंना चांत्रा।
- 4 मालक के येट घर काचने के लिए क्यडे की हो पोट्टबा । ये हो हो फर सम्बी आर साई चार चार इंच खाँड़ी हो आर इन्हें भी पाँचा संना चाँड़ियाँ ।
 - ६ सापून जारि एक छोटा सा बदा जिस से दाई या नर्स अपने शय स⁻¹ यर सर्क ।
- प गड़ लिए वानी में एक चमच डॉटॉल (Dettol) जल बर दर्श के हाय धीने के लिए इस वा प्रोल तैयार कर लिया जण।

- ट साफ कपड़े के छोटे छोटे ट्रकड़े। इन को खीला लिया जाए। प्रत्येक ट्रकड़ा बीन इच लम्बा आरि तीन इच चीड़ा होना चाहिए आरि उसके चीच में इतना चड़ा छोट हो कि उस में नाल का ठ्ठ आसानी से घस सके।
- १ यच्चे की आसं घोने के लिए नामंल सेलाइन के घोल (Normal Saline Solution) की छोटी ग्रीश्री लगाने के लिए पीनोसीलन का आर्खों का मरहम (Penicillin Ophthalmic Ointment) या जलने के लिए १ प्रीतग्रत बाले सिल्बर नाइटेट का घोला (1% Silver Nitrate Solution)
- ९० पैदा होते ही बच्चे के शरीर को साठ धरने के हिए यांड़ी सी वेंसलीन या पौड़ा सा मीठा चेंस ।
- ११ थोड़ी सी संपटी पिनें। ये मा ऋाँर यच्चे के पंट को पौट्टया माधने के कान ऋगती हैं।
- १२ घटचे के शरीर को पाँछने के लिए नमें ज्यार साफ क्यड़े के कई टकड़े।
- १३ स्त के दस यारह तारों को अच्छी तरह बट कर धाना धना लिया जाए अग्नेर इस के छ छ था आज अग्नठ इच लम्बे दो टकड़े कर लिए जाए । ये नाल बाधने के कान अग्नते हैं। गरम पानी में रार्राल कर एक अच्छी से केची भी तैयार रखनी चाहिये। यह सम सामान पहले से ही जाना कर लेना चाहिये ग्रार सम खांले हुए क्याड़ों को एक साफ सुबरे कपड़े में लागेट कर रखना चाहिये। इस सामग्री को विना हाथ थोये नहीं छना चाहिए।

बच्चे प्रारं माता के लिये उम अपसर पर पहनने के क्ष्यड़ें आरे पलग की चादरें साफ होनी चाहिये आरं उन्हें चुल से बचाएं रखना चाहिए (

यह यह महत्य की बात है कि प्रत्येक बस्तु सोक स्वयत्ते हो। जो यह त से बच्चे ग्रीहम में स जाते हैं उन में से आधिकतर वेदा होने के दो सप्ताह बाद हो मा जाते हैं। इस वा करण यह हैं कि बच्चे में पेंदा होते समय सात्त सानान को साक स्वयत्त रेवा में साम सात्ता को साक स्वयत्त रेवा में साम सात्ता को साम देने के पहचात् वीमार हो जाती हैं आरि ज्वर बहुत दिनों तक उन का पीछा नहीं छोड़ता। इस का कारण भी यह हैं कि प्रसक्कात में सपड़े पर आधिक स्थान पीछा नहीं दिया जाता।

पर्योदी स्त्री को पता चले कि जाम मच्चा पँदा होने का समय ज्या गया है दसौँही उसे जापना विन्तर रौंदार करवा लेना चाहिए। समाप्रास पत्रों के कहूँ रहदी पत्ने या प्लाहिस्क को चाहर गहुने या चहाई पर विद्या देंडिजये जिस से पह गीली न हो सके उस के याद अस पत्राक चाहरे निष्ठान्ये। रक्त सोसने के लिये पुराने म दें कपड़ों का प्रयोग कसी न कड़ीजये।

क्दें लिटर पानी उवाल कर साफ बरतानों में रस लेना चाँडर्य । इस में से कफ पानी साफ चिलामीचर्या जारि घड़ों में मर कर ऊपर से एक साफ धपड़ा दंख दंखिजयें जारि दड़ा हा जाने दंखिजयें । एक छोटी सी मेज कमरें में रसनी चाँरयें । इस मेज को खोलाई हुए पानी से घों कर जिल जिल सामान की आवरयहना हो उसे उस पर रस द्विजयें । दो चिलामीचया भी साबुन जारि मरम पानी से धोक्स सैयार नोसकें ।

प्रसव

प्रसंब के दो मृत्य लखण है। परना यह कि मीन से लाल पदार्थ बार निकलता है प्रारंत उसता यह कि प्रसंब पीड़ायें होने लगती है। बारतीयक प्रसंब पोड़ायें तो १५ मि। ट कक होती है अति क्यों-क्यों प्रसंब काल समीप आता जाता है स्यों स्यों में ज ही जल्दी होने लगवी है।

अच्छा नो यही होता है कि कोई अपछी अमिलनी मिल जाए पत्न यदि न मिल सके तो किसी ऐसी नसे को युलाना चाँदेर्स जिसे बच्चे जनाने का काम आता हो। यदि अच्छी डॉक्लनी मिल गई तो यह अपने आप ता यात का च्यान स्वयंनी पत्ना बाँदे ने मिले तो निम्न आधिस्यनाओं पर चलना चाँदेर्स ।

किसी मारू के आदमी को उस क्मरें में नहीं आने देना चाँहर । नर्स मा दाई के आसिरिक्त उस क्मरें में दो से आधिक स्पवित न होंं।

प्रस्ता को गरम पानी सं स्नान बरना चाहरों । उस वे पेह, ग्रारं उपरि स्थान के प्रावधार साधन अर्था नमें धानी से अपकी तरह घोने चाहरों । प्रात्म बाने में गृत फल्दों अप्राना आपद्मक हैं । बोद पिछने के या ग्राप्त घट में उदने न हुई हो तो प्रस्ता को गरम पानी वा एनीमा देवर उस वा पेट मार्ज क्ला देना चाहरों । (जनीमा का प्रयोग करने के सिस्से दोस्तर्य आप्याय १२) ।

परती प्रसय धोड़ा में प्रस्ता जैसा मन चाहे बैठी रहे या लेट जाग। जब पीड़ा आधिक तीय होने लाने तो प्रस्ता को प्रस्त पर लेट कर टाने उपर को नमंग लेनी चारिया। इस अवसर घर प्रमुखा यह लड़ा रहना या बैटना हाना मह होता है आर मच्चे को भी लाफ रखना अग्रसम्भव होता है।

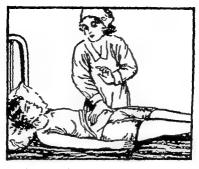
नसं या दाई को प्रापने हायों आरे कार्यनमें तक यहां को या कर सन्तरतना यहन आवश्यक है। बाहें कारीनमां तक ननी होनी चारेग्ये। उसीनमां में नामन मही हो किसी चीत में उन के आहर का मीत निवास दिया गया हो। स्थल गर्म पानी आरे सापन से ही हाय चीना बाबी नहीं। हायों को छोटे पूछ से उनक का साफ कना चाहरेथे। नसे या दाई को नाफ सुपा सपई पाने चाहरेथे। एक मुझ साफ एयरन माधना सामहायक होगा है।

प्रस्तव के समय स्त्री को कोई आर्थिष न दिंजिये यह न सोचिये कि द्वा सं पट्या जनवे समय मा को सक्षयता मिलेंगी। उसे किसी द्वा को आवस्यकता नहीं यह उस के बिना ही ठींक रहेंगी। स्त्री के पेट को रस्सी या पत्तर को चादर से न वाधिये। इस से सक्षयता के बदले वाधा ही होती हैं। दहुँ या नर्स को प्रस्ता को योनि में उनली नहीं अलनी चाहिये। ऐसा करनें से सहस सम्मन है कि प्रस्ता के त्र्य दर विष फँल जाए ग्रारि उसे प्रस्त जनर हागते लये।

जम 'पानी को धंदी फट्सी है तो घटचे का सिर याँनि है गृह में से निकलता हुआ दिखाई देंगा । यदि यच्चे की अवस्या ठीक है तो घचचे का मूह मीचे की आरे या मा को थीठ की तरफ होगा और सिर पहले वाहर आएगा। यदि सिर महत तीकृता से निक्ष्य आएगा। इसीलए फ्योंडी सिर दिखाई देने लगे त्यांडी उस पर उनीलया जमा लंगे चाहिए आरे फिर प्रत्यंक घर पीड़ा वे समय नीचे का दियाना चाहिये। पच्चे का सर उस की छाती को आरे मुरे जाता है जिससे से यह योगि में से सुममता से निक्ष्य आता है। दिसर का पूरी तरह से वाहर निक्ष्य मान कुछ मिनट के लियर ते कर जाता है। यहा के बीच थीय में पीड़ायों में उत्तिपन आता जाता है। सिर का पूरी तरह से वाहर निक्शन कुछ मानिट के लियर ते का अगर अगर के सिर को वाहर निक्शन देना चाहिये। इस प्रकार से यह सिर के किसने के साम प्राप्त की सिर को वाहर निक्शन देना चाहिये। इस प्रकार से अरी किसने का माम बेम रहता है।

सिर निकलने के प्रश्यात अरोर के बाहर निकलने में थोड़ी दरे सग जाती हैं। ज्योंटी दिस बाहर निकल प्राप्त स्वोंडी बच्चे की यहाँन पर अपनी उगिलया परे कर देखियों कि नाल गहुँन में लिपटी हुई हैं या नहीं ? यदि नाल पहुँन में लिपटी हो आगे उस में सास न हो मो जल्दी ही बच्चा जना देना चाहिये। बाद नाल गदुँन में न लिपटी हो वो दाई को सोखने बाली रुई या साफ कपड़े के टकड़े से बच्चे की आपदें पीछ देनी चाहिये और उस का मृह सोल कर उसे मी साफ कर होना चाहिये।

जब बच्चा पैदा हो चुके वो उसे फलालेन या नरम कपड़े में लगेन दिया जाए। उस के मुठ पर लगा हुआ बुन गाँछ दोना चाहिये। दाई को घन्चे को प्रत्येक प्राप्त में पीनीसीलन का प्राप्त का मरहृत (Penucilla Ophthalmuc Onthers) लगा होना चाहिये। पतन्तु लगाने से घरते प्रच्छी तरह देख कर निश्चय वर लेना चाहिये। पतन्तु लगाने से घरते प्रच्छी तरह देख कर निश्चय वर लेना चाहिये। कि उस पर Ophthalmuc लिखा होना हो प्राप्त के का पर Ophthalmuc लिखा होना हो पराप्त है आ के प्राप्त के प्राप्त के का प्रत्येक का प्रत्येक



हाय से दना वर नमांद्रय को सक्ताचत वरने की एक तीत।

यन्त्रं के उत्पन्न होते ही दाई की सहायता बरने वानी स्त्री को ग्रापना एक हाम प्रसुद्धा के पेट पर रख पर गर्माख्य को पश्च सेना च्यहें वे । ट्यांसर्ने पा गर्माख्य एक पड़ा देसा सा सनेगा। उने धीरे धीरे द्यामा जाय। एक धण के लिए भी पद यहा से ग्रापना होय न हमाए क्योंक इस प्रकार स्थाने से मर्भाषय सिकड़ता है ग्रारं रचन प्रकार यन्द्र हो जाना है।

पयाँ ही नान में घड़का बाद हो जाए रखों ही उसे बाध बर हाट देना चारिये। पतने से करे हुए पाने के दो टकड़ों हा प्रयोग हुए प्रमान पर बाजा पारिया। इन टांनों टकड़ों आर नास को वानने बानी केची को पतने एक समान में उतन कर आपी हार उसना सेना चारिये। त्या तक उनयी प्रावण्यना ग पड़े तम तक उन्दें नरम पानी में ही रहते होना चारिये। तम तक उनयी प्रावण्यना ग पड़े तम तक उन्दें नरम पानी में ही रहते होना चारिये। तम ने हो। म हो बफ मिराटों कर पानी में रातिया पिना विमी यह को नाम बाटने के बाप में मान चारियों और म हो कफ मिराटों कर पानी में रातिया पिना विमी यह को नाम बाटने के बाप में मान चारियों और म हो कफ मिराटों कर पानी में तीलाए पिना चाने को डीरी सा नम्स पानी में प्रावण करना चारियों। इन वस्तु मों के न सर्वाण जाते में ही कर में विपेश सुम्त प्रमें सा पानी के डीरी सा नम्स पानी में सा पानी से सा पानी हो हो और चानुस्तम्म चा पीती तमार (Tetanus) या अप वह सा प्रमान के दोन समा जाते हैं।

ε



नाल की सुरक्षा का ययोचित उपाय

क्योंही काल बाट टी जाए त्योंही उसके सिर्ट पर थोड़ा सा पीनिसिलन पाउडर छिडक दना चाहिये ग्रारि फिर ठठ पर कपड़े का टकड़ा रख दिया जाए । कपड़े का यह ट्रकड़ा पहले ही से वह मिनट तक पानी में खाला कर तैयार रखना चाहिये । इस कपड़े के छेद में से नाल के ठुठ को निकाल लिया जाए ग्रार फिर ष्ट्रपड़ा उस पर तह कर दिया जाए । इस कपडें को इसी स्थान पर रखने के लिये बच्चे के शरीर के चारों आरे एक पदरी लपेट दी जाए आरे बच्चे को गरम व सरवं स्थान पर टार्ड वरषट से लिटा कर मा की देख माल की जाए। वर्च्ये के जन्म के थोड़ी देर बाद ही कमल या फल (Placenta) बाहर निकल आता हैं। नाल है होर को न खीरियये ग्रार उस पर कोई चीज न बाधिये। यह सोचना मल है कि नाल का फिर मा के पेट में चले जाने का भय रहता है। जो स्त्री गर्माञ्चय को पकड़े हो उसे चाँदये कि उसे जोर से मलती रहे परत बहुत जोर से नहीं । इस प्रकार मलने से रक्त निकलना घट हो जाता हैं। जब क्ष्मल या कल पाता दिलाई दे वो पेट को जोर से मीरियये ह्यार जय तक कमल निकल न जाए तब तक भी चे रहिये । जब कमल निकल जाए तो गभायय को फिर मलिये जारि देखी रहिये कि गर्भाद्यय कठोर हो रहा है या नहीं । यदि रक्षत निकलने लगे तो फिर मॉलये । जय तक प्रमांद्रय कठौर आर स्थिर हांबर आप के हाथां को सरव गोला सा न लगने लगे तथ तक मालिहा जारी रखिये ।

याद राख्ये याँद रक्त प्राता हो तो गर्माश्चय को मलिये।

बमल के निकलने हैं। १५ इच चौड़ी एक मोटी सी पहरी उन पर क्स कर भाष रेनी चरिक्षे गाँर उस के दोनों सिरों में पिने लगा होनी चाहिये या इन सिरा में सिली हुई डीरियों से भाष देना चाहिये। यह एक चौड़ी पेटी का क्या देनी गाँर पेट को देकाए रहेगी।

ज्योंही यच्चे को साफ कर के क्पड़े पहना दिए जाग त्योंही साधारण

नियम के अनुसार उसे मा की छाती से लियटा दोना खाहिये क्योंकि जीते हैं यह मा का देख पीने लनेना बेसे ही नर्माद्यव छोटा हो वन कड़ा हो जाएन। इस से ममंद्रवय से रक्त बदना बन्द हो जाएग। उदर में पट्टी माधने से पूर्व सम मंद्र कपड़े और पसन का विस्तरा निवस्त लेना आवश्यक है और ली के जिस भाग पर सून लग नवा हो उसे मरम धानी से ची वम सुखा सेना चाहिये। इस के बाद सोखने वाली देश सी नहां या बहुत से क्यड़ों की तहे वस है एक गहदी सी यना वस उत्पीष स्थान के अववयां पर रस देशियों। इस गहदी को अमें दत्सरा पीए और इन छोरों के विस्त के निवस्त होने चाहिये।

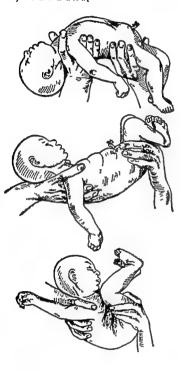
स्त्री को यहाँ दिन तक चुपचाप चारचाई पर सेटा रहना चाहरो । उत्पीप स्थान के त्राययमों पर रक्ती गदनी को जल्दी जल्दी बदलते रहना चाहरो । इन अमययों को जल्दी-जल्दी चीना आवश्यक है ।

यच्ये के जन्म के छ सात घट वर्चात स्त्री को पेशाय कराना चारेसे। यदि इतनी दरे में उसे पेशाय न सने तो एक पड़ा सा कौत्या बरम पानी में इस मा कर किया आए अर्थर पिक उस की बर्द तह सना कर पंड आर उत्पीत स्थान पर दक्ता आए। यच्या होने के एक दिन बान उद्देश भी होनी चारेस्य याद एसा न हो तो रंचक-आंधाय देनी चारिय।

बच्चे के जन्म के पहचात् वा सापारण मोजन का सक्ती है। एक बा दो दिन तक ठडा साना नहीं साना चार्टमें। मा को अच्छी तरह पषा हैंगा मेरिनायल प्रार्ट देच डणतरांटी आल् मछली पर्क हा छन आईद पीस्क मोजन मिकता चारण।

जब बच्चा सास न से हो बमा बरना चाँडवे

सायात्मात्मा बरचा पंत्र होते 🐧 राने सामा है आरे साम संने सबता है। भीत बरचा न होए आर्र न हो सास ने चीत्स पुण्याप पड़ा रहे या धैरे पिता साम सं तो उसे जल्दी हो सास लेने पर बाध्य करना चारेट्य है के और जा संवर्ध है जा है पिता है जा साम के चार करना चारेट्य । उने नी में एवं पासा साफ सा वपड़ा संपेट वर बच्चे के मृद आर्थ वर्स में दाल वर वर्ष माफ खाँडारों । अपनूर्त आरे उसनी में पनना मा बपड़ा संपेट वर बच्चे के मृद आरे वर्स में दाल वर वर्ष साम खाँडारों । अपनूर्त आरे उसने में राम वर वर्ष साम खाँडारों । अपनूर्त आरे उसने में राम वर्ष साम खाँडारों । उपनियों । एवं पिनेन्ट में दस बात उस की जीम धी भी नी चार्य जम चह विचा जा हका तो हो दसना प्रवेश बातक के चुनड़ों पर वपड़ा मने या घरड़ों को दसने प्रवोध सर्व साम के चुनड़ों पर वपड़ा मने या घरड़ों को दसने प्रवाध सर्व साम के समा साम साम तम सर्व सर्व साम हमा साम स्वाध सर्व सर्व सर्व सर्व स्वाध स्वध स्वाध स्वध स्वाध स्वध स्वाध स्व



जलदी ही काट कर उसे याथ देना चाहिये आरं कृतिम इवसन का प्रयोग किया जाए। पूछ १२७ पर चित्रों द्वारा इस विधि को समकाया गया है। में लिया जाए। यह यरतन इतना बड़ा हो कि बच्चे की पूरी तरह इसमें तिटाया से आधिक न हो। यह आधिक अच्छा होना कि एक बरतन में गरम पानी पर दिया जाए। वह यरतन इतना बड़ा हो कि बच्चे को पूरी तरह इस में तिटाया जाए। वह यरतन इतना बड़ा हो कि बच्चे को पूरी तरह इस में तिटाया जाए। वह यरतन इतना बड़ा हो कि बच्चे को पूरी तरह इस में तिटाया जा सके। पानी का नायमान १०५० से कम न हो। वृत्रिम स्थानन का प्रयोग का से साथ उतना इस गरन पानी में छाते स्थाना च्याहर । छोए हो आहता हम गरन पानी में छाते स्थाना च्याहर हो होए ही आहता न छोड़ व्यक्ति प्राणों के कृष्ठ भी च्यन्ह दिखाई है तो इस विधि को आध्य घटे या इस से भी आधिक समय तक जाते हर पाना चाहियां

प्रसन के समय ऋषिक रक्त साव

परचों के जन्मते समय ठीक उस के चाद ग्रारे कमल निकलते समय क्रा रफ्त सदा महता है। परतृ यह रफ्त स्वामाधिक रूप से बोड़ी हो दूरे तक घहना है ग्राधिक रफ्त यहों तो प्रस्ता को सदी लगने लगती हैं। उस का गृह पीला पढ़ जाता है ग्रारे येहांडी सी होने लगती हैं।

स्त्री को नित्यों हो नीचें थांड़ा सा बिस्तर लपेट कर रख दींजये जिस से नित्य विनक उपर उठ जाए । पेट पर हाथ रख कर गर्नाध्य को जोर से सह विद्यार ने स्त्री संस्त्री । जब तक रक्त का वर्तन का जोर से पर इस पर इस कर कर ना बहार का जोर से जाए स्वय तक इसे इसी प्रकार पकड़े रिटिये पकड़ डीनी न होने पाए। ठडें में न्डडें पानी में म्पडें का एक टकड़ा निर्मा कर पेड़ ज़ार जननिद्ध्य पर रख दिया जाए। इसी तक इसे इसी प्रकार पकड़ें रिट्ये पकड़ डीनी न होने पाए। ठडें में न्डडें पानी में कर इसे हमी प्रकार पत्र है रिट्ये पकड़ डीनी न होने पाए। ठडें में न्डडें पानी में प्रकार पाड़ी थोड़ी देर में कपड़ें का पानी में प्रकार कर दिया जाए। इसी प्रकार पाड़ी थोड़ी देर में कपड़ें का पानी में प्रकार कर उत्तर स्थानों पर स्वयं रहना चाड़ियों। ठडक पा कर रक्त बाढ़िनचा स्विक्ड़ जारानी ज़ार रस्त्र कर रहना बाढ़ियों। उडक पा का उत्तर स्वाहें का प्रकार मा को छाती से लगा देंडिया क्यारिस कर इस पानी प्रकार में का का एक प्रकार की लगा। यदि जार देंडिया क्यारिस के से हम का एक प्रमाच पिता देंडिया जारे। पर सीन र पट बात पिता से रिटि हो हम प्रकार के रकत सीच के पड़चात ली को का कर प्रचार पर से हम का एक प्रमाच पिता देंडिया ज़ारे। पर सीन र पट बात पिता से रोट था। विस्तर वाहिया हो निकसने देंडिया में साहर के निकसने दीन पर सिर्म के पड़चात ली को का पट बात हो जिये।

प्रसव के बाद का ज्वर (प्रस्त ज्वर)

यस्ये को जन्म दोने के पश्चात मा को कछ दिनों तक द्रव्यास्त्या। एवर रहता है । यह एक्टर खतरचाक नहीं होता आरि बीन चार दिन से आपि नहीं रहता। परन्तु को ज्यर थच्चे के जन्म के तीसरे या चौंये दिन ज्ञात्म होता हैं पढ़ गमीर स्थित का स्चय होता हैं। युवार के साथ प्रस्ता की नाड़ी भी वड़ी संजी से चलने लगती हैं। (स्थानाधिक रूप से नाड़ी को जीत एक मिनिट में ४० सार होनी चाहिये) आएम्स में ठड़ लगती सम्मय हैं। आमाध्य के निचले मान में प्राय थोड़ा दर्द होता हैं ज्ञारे यदि उस पर कोई दिशय डाला जाए तो पीड़ा बहुत यह जाती हैं। सिस में दर्द होता हैं। जब ज्वर ज्ञात्म होता हैं जो प्राय भमीद्य से होने वाला सुाथ एक या दो दिन के लिये कम हो जाता हैं।

यांद्र प्रसय के समय प्रत्येक बस्तु की सफाई पर ध्यान दिया जाए तो यह प्रस्त पकर नहीं होगा क्योंकि यह ज्वर उन क्षेत्रयों के कारण होता है जो दाई के नदे हायों या उन गदे चिवड़ों के द्वारा जो रक्त सोखने के लिये प्रस्ता के नीचे जार जननेद्विय पर रख दिए जाते हैं गयों क्यों में यह उन जाते हैं। योद दाई प्रपन हाथ या कोई आंजार स्त्री की योंनि में क्ये पह जाते हैं। योद दाई प्रपन हाथ या कोई आंजार स्त्री की योंनि में का पह जाते हैं। यह दार की कोई स्त्र दा जाते हैं। यह उन स्त्री का स्त्री की वा जाते हैं। यह जाते हैं। स्तर्या हो जाता है अपेत हम की वारणान स्वरूप प्रस्तु ज्वर आने सामता हैं।

यह वहुत मयानक बीमारी हैं। अस डाक्टर को बुलाने में जरा सी मी देर नहीं करनी चाड़ियें। डॉक्टर आवहयरका के अपनुसार रोग के कृमियों को नप्ट कर डालने वाली आंबिक्यों (Anublobes) का प्रयोग करना। यदि डॉक्टर न मिल सफे तो दिन में दो बार पीनिसीसन की १००००० प्रीन्ट बाली सहया लग दोनी चाहिये या धाँद प्रस्ता की दशा आधिक गम्मीर हो तो चांसिस घटों में चार चार घटे बाद सरूक डम (Sulpha Drug) की दो दो टिक्सर दींजयें। बाद रात को पुसार बहत तेज न हो तो न जग हो सोने दींजयें। क्लोरएं-फोनकाल (Chloramphenicol) हेट्साइंक्सरन (Tetracycline) आरियोगाइंसन (Aureomycan) या इसी प्रकार के अप य Mycines का प्रयोग किया जा सकता हैं। पहले दिन चार चार घटे बाद दो दो कंपस्पल (Cepsules) दींजियों। या जम तक हातत स्परने न लगे सप तक इसी प्रकार चार चार घटे बाद दो दो कंपस्पल देंजी रहेंये। फिर चार चार घटे बाद दो दो कंपस्पल देंजी रहेंये। फिर सीन चार पार घटे बाद दो दो कंपस्पल देंजी रहेंये। फिर सीन चार तिन तक प्रांत दिन चार चार घटे बाद एक्फफ कंपस्पल देंजी रहेंये।

परिवार-नियोजन

परिवासनियोजन एक एसा विषय ह

जो आज ससार में सभी का च्यान समान रूप से आअधिव कर रहा है।
बहुत से देशों में पहा जन्मदर कम है यहा यह विवय हाम्ट के तियों यहें
महत्य का है साकि वहा को जन सरवा जितनी हैं उतनी हो बनी रहे या आधिक
हो जाए। इसरो देशों में जहा जन्मदर महत आधिक हैं वहा राष्ट्र को मित्र
व्यवता के लिए यह आवादयक हैं कि यहा की जन सरवा के पालन पोषण के
लिए जन्मदर तथा कृषि योग्य मृष्यि के उत्पादन सान्ध्यों में सत्तृतन मना हों
हीतसर हत मान का साधी हैं कि यहत से युद्ध जनसरवा के ह्योधक बढ़
जान के करण ही हए हैं। कारित को जन्म देनेवासी आधिकार राजनीतक
उत्यल प्यत्यें भी प्रत्यक्ष अथवा पर्शिक्ष हप से जन सरव्या की समस्माओं के
करण हों होती हैं।

परिवार निर्योजन का विषय राष्ट्रीय स्तर पर ही नहीं आंपन पारिवारिक स्तर पर भी महत्वपूर्ण हैं। यह इस प्रकार कि इस का वास्तविक सम्बंधि समाज में आलब आसन व्यक्तियों से हैं आरि यही व्यक्ति मिल कर राष्ट्र का निर्माण

करते हैं।

पिछले कुछ ही वधीं में किये गए आध्ययनों से झात हुआ है कि आपरायी वन के आध्यमछ लोगों का आध्ययीवृष्ट कर से पड़ी सत्या में यात अपप्रशियों का आध्ययीवृष्ट कर से पड़ी सत्या में यात अपप्रशियों का आभाग तरि पर उन यहें कृत्यों वा ऐसे परिवार्त से सन्य पर होता है जिया में माता पिता अपपी मतान को मती आति देख-रेख नहीं कर पावें। अव प्रस्तेक विवाहत स्थीमत के सामने यह आध्यस्यक वात प्रयत्न कर से एसी आहं विवाहत स्थीमत के सामने यह आध्यस्यक वात प्रयत्न कर से एसी आहं विवाहत स्थीमत तथा आला समय को काम में ताते हुए परिवारों को इस प्रवाह निम्मीजत किया आए कि उन में पैदा होने वाले मच्चे आने चल कर सन्यता के लिए यदान सिद्ध हों ने कि आमियात।

इस बात को ससार के सभी लोग मानते हैं कि मनुष्य मात्रा के बीच हो मड़ी श्रीमतमा काम कर रही हैं। इस इन्हें मसाई की शक्ति तथा पुराई की शक्ति या फित्र परमेश्वर का सामध्ये तथा खैतान का बल कह सकते हैं। जी भी सहा हम इन दोनों खोक्नवर्ष को दें इस् भात को तो सभी मानते हैं कि इन व्य आस्तित्व अपध्य हैं आरे ये दोनों अभितेष एक दुसमें के चित्कल विपरीत हैं। समम्बदार लोग इस बात को आस्की तरह जानते हैं कि जो स्त्री पुरुष बच्चे वो यहत से पैदा कर देने हैं पर तु उन के लिए जेंचर मोजन जैचत वस्त्र आरे उच्च विधा आदि को व्यवस्था नहीं कर पार्व और न ही उनका एक पय पदर्शन वर सकते हैं कि आमें चलकर उन का जीवन उत्तरदािसल्पार्ण आरे लामप्रद हो से बात्सव में एसे स्पोक्तवर्षों की सरस्या यहाते हैं जिन से अंतान की सेना का निया हमाण होता है।

ऐसे बहुत से स्त्री पुरुष भिलेंगे जिन्हें प्रापने घर में बच्चों के होने की मुझे इच्छा होती हैं पर तु कछ आझात कारणों से उनके घर बच्चों को उपोस्पति से आमदित नहीं हो पाते। ऐसे लोगों के लिए परिवार नियोजन की समस्या महत ही अधिक महत्व रचवी हैं। इस समस्या का यह एक ऐसा परत हैं

जिस सं द: ख ही द: ख होता है।

गर्मीनरोधन

मह्द से लोगों में गर्भीनरिधन के विचार पर विरोध पाया जाता हैं। कुछ लोग हुत प्रकार का विरोध उपपनी हट-धर्मी या किसी कट्टर विचार प्रार के कारण ही करते हैं। ससार में मनुष्यों के ऐसे दल भी हैं जो अपनी सदस्यता की बढ़ांतरी के लिए जनसंख्या की सामान्य चृद्धि में पिश्वास रखते हैं। ऐसे सगठन जनसंदर को घटाने के प्रत्येक प्रयत्न का कड़ा विरोध करते हैं। प्रश्नी सामान्य प्रदेश में पिश्वास रखते हैं। यहांपि इस पुस्तक के प्रमाशक किसी को अप्रसन्त नहीं करना चाहते वर्षाप जनका हट विश्वास हैं कि हस प्रकार की प्रमुक्तक चय तक पूरी नहीं सनमंग्नी जा सकती जय तक इस में परिवार नियोजन की समस्या पर कुछ लिखा न गया हों। इस लिए इस अपन्याम में कुछ ऐसे सुम्प्राय उपन्यत्व क्या गए हैं जो सन्त विरोध करते करा को लालता करने याता के लिए भी लामदायक हैं अप्रीर उन माता पिया के लिए भी जो डियत कारणों से अपने मच्चों को सरस्य सीमिय रखनी चाहते हों।

कभी कभी इस उर से भी कि कही भाता का स्वास्ट्य प्राप्तिक भिगड़ न जाए यह प्रावदमक हो जाता है कि बच्चों को संख्या सीमत रक्षती जाए ! ग्रम्म प्रस्न यह उठता है कि एसे विवाहित स्त्री पुरुष यथा क्ये जो ज्ञापने मच्चे कौ संख्या भी सीमत रक्षता चाहते हों । तो सब से पहले यह पता दिया जाए कि एक गांसक-धर्म की समाध्य से , सरे के ज्ञातन्म वक ऐसा कोई । नोंदचत समय नहीं होना जय गर्म न रह सकता है । जोर जिसे बात्यव में 'सुरहित समय नहीं होना जय गर्म न रह सकता है । बहुत हज़ा है कि सांसक-धर्म के चक्र के दिशान कमी भी गर्म रह सकता है । बहुत स्त्रे पुरुष सन्मांग के समय एसा करते हैं कि जब बीर्स गिरने बाला होता है तो वे तुरन्त आपना विशन बाहर निकाल लेते हैं। परन्तु यह उपाय स्त्री आरि पुरुष दोनों के लिए होनिवसक होता है। यहुत दिन तक एसा बरने रहने से पुरुष की पुरस्य ब्रीन्स (Prostate) में यहुत अधिक रक्षत जमा हो जाता है आरि स्त्री में आधीरता (Nervousness) उत्पान हो जाती हैं। पिचकारी (Douche) करने से प्राय गर्भ नहीं छर पाता परन्त यह उपाय सदा ही सफल नहीं रहता। कपडे या रुई ग्रांटि की बती भी विश्वसनीय उपाय नहीं ।

कछ पति पत्नी गर्भाधान से यचने के लिए 'स्प'दन प्रणाली (Rhythm Method) का सहारा लेते हैं । परन्त परिवार नियोजन के लिए घह भी कोई भरोसे का उपाय नहीं । इस लिए सब से आच्छा उपाय यह है कि पत्नी के आदर रवड़ को पसली परत (Diaphragm) चढ़वा दो जाए। इस से शुत्राण ग्रीवा (नर्मा छय के निघले भाग) में प्रवेश नहीं का सकेंने। इस के साथ साथ गर्मीनरायक जेली (Contraceptive jelly) का प्रयोग भी किया जा सकता है इस से श्वाण मर जाते हैं। यदि यह न मिल सके तो फिर रयड़ को धैली का प्रयोग ही सर्य से बहिया उपाय होता है । यह यहत ही पतले रबड़ की पनी होती हैं ज्यार सम्भोग के समय पोत इसे ज्यपने छिटन पर चढ़ा लेता हैं ।

जिस परियार में तीन चार बच्चे हों आर बाता पिता आपनी आर्थिक धीरोस्यित के कारण हमाँर बच्चे न चाहते हों तो पाँत को स्प्रपनी शुक्रनातिया (Vas) यद्या देनी चाहिये । यदि इस प्रधार का आग्रोडान फोई प्रमुख्य आर्थ प्रमुख्य डाक्टर करें सो भीवस्य में गर्भापात नहीं हो सकेगा । यह ग्राग्रिडन महत त्र्यासानी से हो जाता है त्र्यार पुरुष के पुरुषस्य प्रयों का त्याँ रहता है त्र्यार उस की कामेच्छा में भी कोई कमी नहीं आती। इस के जातिरक्त इस में किसी भी प्रकार का डर नहीं । बाँद बाद में किसी कारण माता पिवा आर्थ बच्चे चाहे तो पांत की शुक्रनालिका फिर जोड़ी जा सकती हैं। परन्त याँद क्याचेशन के बाद पाच है वर्ष के आदर आन्दर जोड़ दी जाए तो सफ्लवा होती हैं अर्थार पिए भी सफलता की सम्भावना पचास प्रतिञ्चत ही होती हैं।

गर्मीनरांधन का एक दसरा उपाय यह है कि परनी भ्रापनी डिन्यवाहीनमाँ (Fallapian tubes) में गिरह लगवा ले । यह यहत ही साधारण निध है पत्ना आयरपक बात यह है कि बच्चा पैदा होने के बाद दो दिन के अन्दर भ्यादर ही यह काम हो जाए । इस से आधिक देर नहीं होनी चाहिये क्यांदि बाद में इस काम के लिए बड़े आंग्रीयन की प्रायश्यकता होती है अर्थात पेट को दर सक चीरना पड़ता है।

सतान न होने की समस्या

कछ परिवारों की समस्या तो यह है कि यच्चे पर बच्चा होता जाता है स्मार कुछ की यह कि पाँच पत्नी बटचे के लिए तरसने हैं। बटचा न होने ब समस्या डाक्टरों के लिए भी एक जॉटल समस्या यन गई है आँर इस के समाधान के लिए जो प्रयस्त किए गए हैं ये भी कुछ आधिक सफल नहीं रहें। हो इतमा वो अपदय हो सकता हैं कि यच्चा न होने के कारण मालुम किये जा सकते हैं, सप से पहले यह मालुम करना चौहर्य कि कही पति हो में तो कोई दोय नहीं। उसके ताजा वीर्य का सुकेदर्शक यज दुवारा परीक्षण कर के देखा जा सकता है कि उस में खुकाणु हैं या नहीं। आरे यदि हैं तो सिक्टम हैं या नहीं। रेनले हैं या नहीं ठीक आकार के हैं या नहीं। यह परीक्षण चन्द निनटों में हो जाता हैं। यदि सब कुछ ठीक हों तो फिर परनी हा डाक्टरी

यह परीक्षण किसी सम्रोग्य स्त्री रोग विशेषज्ञ से कराना चाहिये । वह पहले गर्भाशय श्रीवा (Cervix) को देखेगा कि कड़ी उसके मह में इलेक्ना तो नहीं ज्यटक गया जिस से बकाण गर्माखय में प्रवेश न कर सकते हों। यह भी दोवना होना कि कही किसी सन्त के कारण तो कोई रुकावट पेंदा नही हो रही हैं। यदि ऐसा हुआ। तो गर्माश्चय बीवा को चाँडा कर के खोलना पड़ेगा। हो सकता है कि गर्माश्चय का आकार ही विगड गया हो परन्त आत्यधिक रूप से डिम्ब ग्रन्थियों के क्षेत्र से निकलने वाली नालियों में ही कोई रुकावट हो जाती हैं। गर्माश्चय में एक प्रकार के घोल की सहें लगा कर इस प्रकार की स्वायट का पता लगाया जा सकता है । एक्सरे से देखने पर यह घोल दिखाई देता हैं। यदि कोई रूकावट होगी तो यह घोल उस तक ही जा सकेंग ज्यागे नहीं। यदि ऐसा हत्या तो डाक्टर नॉलयों के त्यादर कार्यन डाहपाक्साइड भर धर उन में से रुवायट पेटा करने वाली चीज को निकाल देगा। यदि इस एकार कोई सफलता न हुई तो फिन ज्याप्रेशन की बात सोचना बेकार होगा क्योंकि इस से भी कोई लाम नहीं होगा । ऐसी पौरस्थित में एक ही रास्ता रह जाता है त्र्यार वह यह कि पति परनी किसी बच्चे को गोट ले लें । बहुत से लोगों ने ऐसा किया भी है आर गोट लिए बच्चे को इस प्रकार पाला पोसा आर प्यार किया है मानो ज्यपना ही खन हो।

यह या एसा भी होता है कि विवाह हुए बहुत समय बीत जाता है परन्तु पत्नी को गोद नहीं भरती। डावतरों के मतानुसार न प्रांत में कोई विवाह होता है अर्थर न पदनी में। ऐसी द्वा में पीत परनी को निरादा नहीं होना चाहिये। ही सांसकता है कि वहीं वर्ष के बाद उन की मनोबामना पूरी हो जाए। पत्ति परनी को बाद त्याना चाहिये कि ममीचान के लिए सब से अर्थिक अनुकल समय डिज्यलंचन व्य समय होता है। इस समय को जानने के लिए अपनी परनी संविद्य कि प्रांत दिन समेरे को विस्तर से उठले ही वर्षानिष्ट से अपना वाप गाल्म वरें। अधिवाद दिनों में तो ताप समय परें। अधिवाद दिनों में तो ताप समय परें। अधिवाद दिनों है व्यक्त होता है वस्त हो



स्त्री के ग्रांति का वाप ९९° से ९९ थ्वं वक चला जाता है। पांच परानी को हि महीने इस समय की ग्रावीका करनी चाहिये। कियलांचन के आनुमानित समय से पूर्व कोई एक सप्ताह तक पांच पत्नी सम्भाग न करें। यह भी याद राजन चाहिये कि संद्धातिक रूप से गर्माधान के लिए सब से आधिक आनुकर समय मासिक धर्म के समाप्त होने के बाद १५ दिन चक रहता है। मैसे तो यह समय सब से आधिक आनुकर माना जाता है पत्न्तु एसा भी देखा गया है कि एक मासिक धर्म की समाप्तिच के बाद से दूसरे के आगरूम होने वक किसी समय भी गर्म राइ सकता है आयोव कोई 'स्वाधित आवीध नहीं होती। यदि पत्ति पत्नी को सच्चों को इच्छा हो वो सम्भाग से पहले पत्नी को सोच्छा कोई 'स्वाधित आवीध नहीं होती। यदि कि सीच पत्नी को सच्चों को इच्छा हो वो सम्भाग से पहले पत्नी को सिच किता है आ है की चित्रकारी (Soda douche) कर लेनी चाहिये। बोरिंग्ड आमर्स (Bonc Acd)

की पिचकारी इस का उलटा ज्यसर रखवी है।

छोटे बच्चों की देख-भाल

एक मुहत्त्वों में स्वयंत्र विश्व मुहत्त्वों में स्वयंत्र साँ मण्यों में से इवश्वत वच्ये एक वर्ष की आग्र पहुच्ये पहुच्

सामान्य मच्चा

जन्म के समय 'प्रांसत बच्चे का भार छ सात पाउड होता है परन्तु कभी कभी पूरे दिन के बच्चे का भार कम में कम सखा पाच पाउड से लेकर ज्ञांध्व कर्म के अपने क्षांच कर्म ते कम के अपने क्षांच कर्म होता है 'परन्तु इससे आधिक तो द्यायद ही कभी कमी होता हो। जन्म के बाद परने तीन दिन तक बच्चे को मा का दूध नहीं मिलता पिर भी बच्चे को चार चार घटे बाद मा की छाती से सचा देना चाहेंछे जिससे दच उतर उपाए आगे नमींद्य सक्ष्मचत होने लगे। इस दौरान जम वच मा मा दूध जाए अपने को खौलाया हुआ। पान वाहें के खौलाया हुआ। पान पान पान को जाए। परने सप्ताट के अपने तक बाद बच्चा छोटा हुआ। वो उसका मा र से ए आर्स पहले सपताट के अपने तक बाद बच्चा छोटा हुआ। वो उसका मार र से ए आर्स पक मा हो जाए। वाहें के को खौलाया हुआ। वाहें के स्वताट के अपने तक बाद बच्चा छोटा हुआ। वो उसका मार र से ए आर्स पक मा हो जाए। वाहें का है प्रांसपार चा बातें हैं इसीलए। विस्ती प्रवत्त के बाद अपने प्रवृत्त से चिन्ना नहीं सरनी चाहिया। पहले छ महीने में बच्चे वा मार मौलिक मार

से दगना हो जाता है जारि साल के ज्ञान्त तक विनुता। प्रार हर सप्ताह समान हथ से नहीं यदना इसलिए यह यह वोलाने की जायबहबकता नहीं। प्रीट पदना अपन्छी तरह राता पीता हो जारे सनस्य दिखाई दे तो चिन्ता की काई बात नहीं परनु यदि कोई नड़बड़ हो तो किसी अपन्छे उक्कटर को दिखाना चाँडरी।

पहले वर्ष के पश्चात् बच्चे वा बढ़ना

च्यिक पहले वर्ष के अन्त तक घच्चे का मार विश्वना हो जाता है हसांकर हसके याद चच्चे के मार में कम बृद्धि देख कर कभी कभी माताए चिन्तत हो जाती हैं। पहले वर्ष में जहा वह मार समाम देस पाउड महता है महात दूसरे वर्ष में केदल कोई पाच पाउड ही बढ़ता हैं। इसके बाद से किशोर के भार में पृद्धि एक सी होती हैं अध्याद चार पाच पाउड प्रांतवर्ष । दसव वर्ष से लंकर बार हों वर्ष होते हैं अध्याद चार पाच पाउड प्रांतवर्ष । दसव वर्ष से लंकर बार हों वर्ष हों के अध्याद चार वाच में अध्यक बृद्धि होती हैं आर्र फिर लगमग अध्यक्ष वर्ष की अध्यक्ष में उनके पूरी तरह मह जाने तक उनके भार को बृद्धि की, दर बीर बीर बिटी जाती हैं। स्तर्स वर्ष में से वहने का वर्ष कुछ मिन होता हैं। दससे वर्ष से

लड़कों के भार के बढ़ने का डन कुछ मिन होता हैं। दसमें वर्ष ते लंकर तेरहों नये सक लड़ोंक्यों के भार की आपेक्षा लड़कों का भार एक बदल हैं परन्तु हरके बाद लड़कों का भार बड़ी तेजी से बदला हैं। वेरहरें धर्म से लड़ांक्यों के भार की अपनेक्षा लड़कों का भार प्रति वर्ष आपेकर बढ़ता हैं। लगमन अग्रताह बर्ष की अग्रनस्था तक अग्रवांत् उनके पूरी तरह बढ़ जाने के कर पहले में सन्दर्भ के प्रयू के एटले की का प्रत्यों वहनी हैं।

लगमां आठार व चन को आपना पठ अपना उपके पूरा तर ये पूरा भार में कहा पहले से लड़कों के मार के बढ़ने को दर घटती जाती है! अमर्मादा में बच्चों को लम्बाह के विषय में एक बड़ी दिल्यस्य मात माल्म की गई हैं। हिसाम यू लनावा गया है कि सड़क्यन में अपनेक्स आपने लं लम्बाह होती है उसका सम्म क मच्चम को लम्बाह से होता है। उनारण के तौर पर यू समीमकों कि लड़कों को जितनी लम्बाह दे वर्ष को अपनया में डांती है अठारह वर्ष की अपनया में उसकी दुननी हो जाती है। लड़कां को जितनी लम्बाह अठारह महीने की अपनया में डीती है अठारह वर्ष की अपनया में उसकी दुननी हो जाती है। लड़कों का जितना मार दो वर्ष को आपन में उसकी दुननी हो जाती है। लड़कों का जितना मार दो वर्ष को आपन में इति है अठारह वर्ष की अपन में उसकी दुननी हो जाता है। लड़कों का जितना मार दो वर्ष को आपन में उसका पाच गुना हो जाता है। लड़कों का जितना बनन अठारह महीने को अपस्या में उसका पाच गुना हो जाता है। सड़कों आरं लड़कियों दोनों के करने की जितनी चीड़ाई दो वर्ष की अपस्या में इती है अठारह वर्ष की अपन्या में उसकी टुननी हो जाती है। वर्ष की अपन्या

दातों या निकलना

एोर्स घडत 📶 कम उदाहरण मिलीने कि जन्म के समय मन्त्रों के दात निकले हुए हों त्र्यार यह यान भी महुत 📶 कम देलने में ब्र्याती है कि दात



यच्चें को स्नान करना नवजात यच्चे को किस प्रकार पकड़ना होता हैं उसे दौरवए

द्ध के दातों के निकलने प्रारं टटने का समय

(Massler and Schour Atlas of the Mouth American Dental Association, Chicago हो स्थितन्य से)

द्र्य के दत	ऋगस्य	ो का समय गमहीओं में	द्रह्में का समय त्रापस्या वर्षी में			
	नीचे के	उपर के	भीचे के	कपर व		
सामने के बीचवाले दात	Ę	७१/२	Ę	७१/२		
सामने के दातों के त्यास पास			•			
के द्वा	v	8	W	6		
दाद के पास वाला नुकीना र	इंच १६	१८	9 8/3	१११/२		
पहली दाद	१२	88	90	80 8/8		
द्सरी दाइ	50	२४	88	80 6/5		

सामने वाले दक्त- ठीक समय से दो महीने पहले मी निकल सकर्व है आरि दो महीने के बाद मी।

दाढ़ें -- ठीक समय से चार महीने पहले भी निकल सकती है आर चार महीने के बाट भी।

पनके दातों के निध्लने का समय

	नीचे के	ऊपर के
सामने के बीच वाले दात	E- M	U- 6
सामने के दातों के ज्ञास पास के दाव	10- E	6- 8
नकीले दाव	9-90	११ -१ २
पहले दुनुबन्धे द्वाव	80-65	90-92
दसरे दन्दर्क दव	88-85	70-72
पहली दाङ	€- v	£ U
द.सरी दाई	88-83	42-4 2
वीसरी दाड़े	₹ ७ —₹₹	90-28

नच्चे की खोपड़ी में के दो कोमल स्थानों (Fontanels) का मन्द होना

जय घटचा पँदा होता है तो उसकी खोपड़ी में दो क्रांमल स्थान होते हैं एक ठीक मार्थ के उधर आरि दूसरा पीछे खोपड़ी में । पीछे बाला तो लगमग दूसरे महीने के अपना तक मन्द हो जाता हैं परन्तु आर्रो का लगमग आग्रस्बें महीने के अपना तक यन होता हैं। यदि इन दोनों में से कोई ता दो साल के यद भी रहे तो इसका बसरण यह होता है कि यन्चे को जेंच्स पोयक स्थाल नहीं पिल सका है।

बच्चे को देख माल

त्तंत महीने की आ़ाय का होये होते प्रत्येक घट्ये को डीतला का टीका ह्तनवा हेना चीड़ये। यदि आस पास डीतला क्ल रही हो तो जम्म के माद दो दिन के आदरआदर ही कच्चे के यह टीका कानवा होना चाड़िये। शीहणी (Dyphtherna) धन्त्वत्म या पेढी तनाव (Tetanus) क्रम्स लाली तथा डीतला से घथाए रचने के लिए तीन से छ यहाँने वक का होने से पहले ही पहल घच्चे के इनके टीके लगका होने चाड़िये। (पृष्ठ १५० १५१ पर वार्त्तका होत्ता)

नांट ज्यापको मालून होना चाहिये कि दूप की दो दाई होती हैं। प्रम् पे टट जाती हैं तो उनके स्थान पर दन्तुमके द्वत निम्मल झाते हैं ये दुन्तुम्म के दूस प्रम्म होने हैं। दू-ए- महं की स्वत्यार में परली दफ्की दाई दूस भी दस्ती दाई के पीछो निम्मल आती है परन्तु दूप की दाई दस्त गारित पर्य भी झ्यस्या प्रम्म नहीं दूरती। इस मा प्रम्म यह हुआ की दाई परती प्रमम्म दाई में निम्मल आने के पाद चार पाय ययं प्रम्म रहती हैं। यहत्त से माता-पिताओं को इत दाई के निम्मल आने मा प्रम्म ही नहीं चल्ता प्रार्म में हर्य मी दूप के दी दान समझ खेळी हैं। इसीलए प्राय यदि ये सराय भी हो जाए भी भी उनकी आर कोई प्रयोग क्यान नहीं देते क्योंकि ये यह से समझने हैं के दूप के दुन है टट जाएंने आर काई स्थान पर गार निम्मल आता है।

लगती हैं। इस से बच्चों को दस्त लग जाते हैं। जब बच्चा सो रहा हो खे जसका सिर न ढाक्किए। बच्चे को आधिक मात्रा में लाओ ह्या की आपश्चकता होती हैं अप जिस कमरें में चह सीता हो उसके दरवाजे या खिड़क्कियों पर परदें नहीं जलने चाहिये योल्क लिड़किया सुली रोस्तरे या उसका मिसतर पाल हा या में ऐसे स्थानों पर लगा द्वीजिये जहा यह धूप से यचा रहें। यच्चे को हमा के कोई से बचाए रोस्तरें।

यच्ये को प्रतिदिन नहला कर साफ रखना चाहिये। पानी कुछ गर्म होना चाहिये पत्न्तु नहलाने के बाद डारीर पर मुनमुना पानी डाल द्वीजये। इस से रोम छिद्र यन्द्र हो जाएने आरे यच्चे को सदी नहीं लगेनी। माता को अपनी कोहनी पानी में डाल कर देखे लेना चाहिये कि पानी आर्थिक गर्म तो नहीं। आरे इसी तरह डारीर पर बाद में डाले जाने बाले पानी को भी देख लेना चाहिये फि इसना ठडा न हो कि यच्चे को फुरफ्हरी न आ आए।

घच्यों को जमीन पर न चिठाइथें। यदि आपने ऐसा किया तो हो सकता है कि बच्चे के हास में रोगणा प्रवेश कर जाए । जमीन पर मैंदने से उनकें क्षमों में मिद्दी आरोद लग जाती हैं आरो स्वच्छे को साथ ती रोगणा भी कर पर पहचा कर शरीन में चुस जाते हैं आरे बच्चे को दत्त आरोद जैसे रोग स्वग जाते हैं। मिद्दी में आमीबा (एक प्रकार के सुस्म रोगणा) होते हैं और अप्रकटमूनेंम तो खरीर का स्पन्न होते ही खाल में पुस जाते हैं। इसलिए प्यार्थ आरोद मिछा कर बच्चे को खेलने को छोड़ना चाहर्य। यच्चा जम मझ हो जाए तय भी अमकी दरेश माल करते रहना चीहर्य। जससे ऐसा न हो कि मिद्दी में से रोगणा उसके हतीर में पहच्च जाए।

मिस्टी में से रोगाण उसके खति में पहुच जाए ! पोतड़ों को लिए साफ कपड़ों का प्रयोग करना चाहिये । गन्दे कपड़ों में न क्वल दुर्गाथ ही होती हैं वरन उन से पच्चे के मृत स्थान के अपयार्थ में न क्वल दुर्गाथ ही होती हैं वरन उन से पच्चे के मृत स्थान के अपयार्थ में अनुनति होने लगती हैं। कभी कभी ऐसा औ होता है कि पोतड़ों में से 'ममौन्या की गच्च आती हैं। ऐसी गच्च किमी प्रकार के रोगाणुओं के कारण ही होती हैं। यदि ऐसा हो तो एक तो बच्चे के द्वारीर के जितने मान पर पोतड़ा माथ जाता हो उतने मान को हर बार पोतड़ा साथने से पहले सामृत मारे पाने से थां देशियों । इस प्रकार माने जाता हो उतने मान को हर बार पोतड़ा साथने से पहले सामृत मारे पाने से थां देशियों । इस प्रकार माने निक्त जाएगी। तथ यह गच्च दर हो जाए तो पिर मेंसे पोतड़ों को साधारण राँगि से खो लोग हो क्यारे होगा।

सङ्ग्र हो तो उस को नृती के सागने की घपड़ी को सस्य समय पर पीछें को उत्तर कर साफ करना आगनस्यक होता है। यदि चमड़ी पीछे को म उत्तरों जा सके सो घनचे को किसी योग्य डाक्टर के पान से जाइने यह हर चमड़ी को मड़ा कर देना 'प्रोर पिर वह आसानी से पीछें को उत्तर सकी। सङ्क्षी है मृत्रस्थान के आदेतें आरे दरार का भी प्यान रखना चाहिते हार्र उन्तर प्रोत दिन धोना चाहिते। इस विषय की विस्तात्वृणं चर्चा आध्याय १० म यच्चे को कपड़े इस प्रकार पहनाइये कि उसके निवन्न आरि मृत्र स्यान आदि दक्वे रहें। यह अच्छी घाव नहीं कि बच्चों को नमा फिन दिया जाए या इस प्रकार कपड़े पहनाए जाए कि उनके निवस्य आरे मृत्र स्थान आदि खले रहें।

राष्ट्रचे का खन्न पान

प्रत्येक यालक के लिए अपनी माता का दृष्ध हो सर्वोत्तम आहार होवा है परन्तु दृष्ध पिलाने पाली माता का स्वास्ट्य अच्छा होना अर्यायदयक है अत माता को आपना स्थास्ट्य की रखने के लिए अरसक प्रयत्न करना चाहिये प्रांतित प्रयांत विश्वाम करना चाहिये प्रांतिदन प्रयांत का निर्मा प्रांति के प्रांति का निर्मा प्रांति का का निर्मा चाहियों का प्रांति का निर्मा चाहियों का प्रांति का निर्मा का निर्मा का निर्मा का रायांग करना मादि अस से माता को पर्यांग का मात्रा में प्रोटीन (Frotein) मिल सर्वे । प्रांति का स्था प्रांति का मात्रा में प्रांति का मात्रा में प्रांति का प्रांति का मात्रा में प्रांति का प्रांति का मात्रा का मात्रा का मात्रा में प्रांति का मात्रा का मात्रा का प्रांति का प्रांत

देश पिलाने वाली माता को पान सुपारी तम्याक (पीने का हो या खाने का)
ग्रमीर किसी प्रमार को मोदरा का संवन नहीं करना चाहिये क्योंकि दूध द्वारा
ग्रमीर किसी प्रमार को मोदरा का संवन नहीं करना चाहिये क्योंकि दूध द्वारा
है पदार्थी के हानिकारक तत्व मच्चे के उत्तर में प्रवेध कर जाते हैं। निकारीन
(Nicotune) जो तन्याक में होती हैं बच्चे के इदय ग्रारि मोदराक को दूबेंस
कर देती हैं ग्रारि ग्रारि के विकास म वाधक सिद्ध होती हैं। मोदरा के सेवन
से केन्द्रीय लाजिक-तम (Central nervous system) को होति पढ्यती
है। चाप ग्रारि काफी में भी ऐसे ही तत्व पाए जाते हैं जिन से माता को सड़ी
होंन पद्वती हैं।

शान पर्वाता है।

अर्मित बजन के नवजात शिंहा को चार चार घटे बाद मा का दूध पिलाना
चारियों । मावा को दूध पिलानों समय दस दस मिनट के बाद छातिया बदल लेनी चारियों । जो परचा अपने समय से बहुत घहते पेंदा हो गया हो उसे दो-दो घटे बाद डॉपर (Dropper) से दूध पिलाना चारियों गाँर अपन्य छोटे छोटें आर अनजोर बच्चों को तीन बाँन घटे बाद । जल बच्चे को छ मजे दस मजे दो बजी छ मजे दल बजे दो बजे दूध पिलानों का नियम बना हो हो प्राय तीन महीने तक उसे दो बजे राव को दूध पिलाना पड़ता है पत्न्यु जितनी जस्दी हो सक्षे यह रात को दो मजे दूध पिताना प्रन्द कर दिया जाए जितसे यन्न्ये जारि माता दोनों हो को यिना किसी यिन के जाराम मिल सके। जिस कन्न्ये को तीन तीन घट थे याद दूध पिताना कर के जाराम मिल सके । जिस कन्न्ये को तीन तीन घट थे याद दूध पिताना पर हो जो पर गुल्त ही चार चार घटे याद दूध पिताने का नियम बनाया जाता है। जाउ महीने के बाद जारे साल भर का बोर्च होते वन्न्यों को दूस बजे रात को दूध पिताने का नियम बनाया जाता है। जाउ महीने के बाद आरे साल भर का बोर्च होते वन्न्यों को दूस बजे रात को दूध पिताने का विभाग जाता है। आता को यह अग्रदित बना लेनी चारियों कि हा यार दूध पिताने को विभाग किस के विभाग चार कर होते ही हो राव का अपने के बाद बन्दें को भीधा कर के घोड़ी सी देर तक अपने के से से लगाए रवस्ते को ताक घेट में से हमा निवन्न जाए या बच्चा अकार के से से लगाए रवस्ते जाकि घेट में से हमा निवन्न जाए या बच्चा अकार के से से

द्वध पिलाने के नियोधन समर्थों के योच योच में घटचे को खीलाय हुआ गुनगुना पानी पिलाना धांडिये । यानी पिलाने की समेतिम शीद यह है कि धुननी वाली बीडी का प्रयोग किया जाए परन्त यदि यानक बहुत छोटा हो सो डॉपर (Dropper) या छोटे चम्मच से मी पिलाया जा सकता हैं।

दो सप्ताह का होते होते बच्चे को किसी भी छाए का-विश्वेय कर पर्यो के लए ध्यायरिक टम से तथा किया हुआ-चाउली का साहत या नाई कहा हा तो तथा (Concentrate) दोना चांबर । प्राधिस्त्यना (Ducetons) के झम्तसार दिन में एक बार उसके मृद में चार से छ बूद डालनी चाहिये। लगमन हस समय से मीठें समरों का रस भी दोना आरम्भ करना चाहिये परते सामय से मीठें समरों का रस भी दोना आरम्भ करना चाहिये परते हों साम के साम माना कर दूप परताने के निव्यंगित समरों के बीच माना कर हम परताने के निव्यंगित समरों के बीच में दोना चाहिये। परती वीन महीने तक कोई एक छटाक मर दिया जाए आर्थ इसके बाद २५-२५ आरम-अमस्या के साम साथ हसकी मात्रा भी बढ़ती रसी चाहिये। परताने के निव्यंग्व (अम्बेट स्थाद स्थाद स्थाद रसने के निव्यं पर परामाव्यंग्व के निव्यंग्व (अम्बेट के निव्यंग्व रसने के निव्यंग्व रसने के निव्यंग्व (अम्बेट क्यांग्वर)।

पर यच्चे को आडे भी देने चाहिये। आडे को उवाल कर सस्वा कर लीजिये। पहले दिन धंवल चलाइये। जब बच्चा अध्छी तरह खाने लगे तो सप्ताह में तीन पार आडे का पीला भाग प्रत प्रा गिला दीजिये। फिर आडे का सफंद भाग देना आस्थ्य काजिये। पहले दिन कंग्रल चलाइये आरे हसकी बोड़ी बोड़ी मात्रा बढ़ाने जाइये अन्त में क्ष मार प्रते का प्रा आडा विकास दिजिये। इस प्रकार आडे की मात्रा धीरे धीरे यदाने का कारण यह होता है कि बोड़ा बोड़ा खाते बाते बच्चे को आडा साने की आदत्व हो जाए आरे इस से उसके स्मास्यम एक कोई पीलक प्राथान पर पड़े।

नियमित समयों पर खिलाना पिलाना बच्चों के स्थास्ट्य के लिए प्राच्छा होता है। पहले पहल हर तीन घटे के बाद दूच पिलाइये ग्रांरे फिर प्यार चार घटे या । पातनी जल्दी हो सके रात को दो बजे दूच पिलाइये गाँर पिलामा बन्द वहाँ सके रात को दो बजे दूच पिलाइये ना ने दित दुष्टिये । जब बच्चा फल त्र्यार सिकाया ग्राच्छो मात्रा में खाने लगे ने दित में हेशल तीन बार खिलाइये ग्रांर दूच पिलाइये परन्तु ग्राबहयफता के ग्रानुसार समेर सबरे तीसरे पर (कोई दो बजे) ग्रांर रात को उसके सोने के समय बच्चे को इस नियमित ग्राबहर के ग्रांतिरक्त एक एक बोवल जपरी दूचे या फलों का रस देना चाहिये

जम तक परचे के दात न निकल ज्याएं तम तक चमाने माली कोई चीज देने का तो सवाल ही पैदा नहीं होता। परन्तु जम उसके दात निकल रहे ही तो उसे चचोड़ने को पूरी माजर या खुम करारा टोस्ट दीजिये।

मच्चे को स्थिलाने-पिलाने के निर्यापत समय

इस प्रकार ए अर्गर अग्रह महीने के बीच बच्चे का खान पान निम्न नियम मात्रा आर समयों के अग्नसार होना चाहिये—

- ६ या ७ मजे सर्वरे— एक अप्रडेकी जर्दी (पीलासाय) क्वाला हुआ,। पका केला २८—६६ प्राप द्र्य १९६—२२४ प्राप या माका द्रस्य ।
- ८ या ९ यजे सर्वरे— सतरे वा रस ११२ ग्राम विटामिन 'ए आर्रा' 'डी के साद्रित द्वय (Consentrate) की ६ से ९ मृन्दे बच्चे की जीम पर टपका दी जाएं ।
- ९० सा १९ वर्ज सर्वरे— पकाया हज्या दोलया ज्यादि २८-५६ ब्राम ज्यार पर पत्तया हज्या कोई फल २८-५६ ब्राम द्र्य १९६-२२४ ब्राम या या का द्र्य ।

२ या ३ वर्ज वीसरे पहर- पका कर कचली हुई कोई सस्ती २८-५६ द्रम दूध १९६-२२४ आम या मा का दूध ।

६ या ७ वर्ज शाम को— क्यला इत्र्या पका केला १८-५६ शाम द्र्य १९६-१९४ शाम या मा का टर्फ ।

१० या ११ मजे रात को— द्य १९६-२२४ ब्राम या मा व्य द्या।

बच्चे को रिस्ताने-पिलाने द्या कैलडर (Calendar)

पहले छ सात महीने में घटचं की यहती हुई मृत्व के ऋत्सार माता को इसे इस प्रकार रिवलाना पिलाना चाहिये---

तीसरे दिन- माता का दृध दीन सीन चार चार घट बाद ।

द्वसरे वीसरे सप्ताह में— सतरे या क्रागानास का रस ! योद गरुय की यस्त सा मानून हो तो पून (Prune) का रस दींजर्य या अजीर का पत्त पर उस का रस दींजर्य देन में एक से तीन यार तक दींजर्य आदि परचा जितना

चाह्यं उतना ग्रैपलाह्यं । तीसरे सप्ताह में-- 'मसटी मिटामिन' की कछ व

तीसरे सप्ताह में— 'मस्तटी मिटामिन' की कछ बुदे । तीसरे चांचे सप्ताह में— सूजी या पिसे हुए चावलों को पानी में पर्य

सीजिये। उपर से बोझ सा यना हम्मा दूध (Baby Formula) मिला वह चम्मच से खिलाइये।

चाँचे पाचमें सप्ताह में— पथा ह प्रा केला (आधिक पवा हज़्प्रा न हो) थामा व से स्थिलाइचे ।

षाचर्षे ज्ञाय्वें सप्ताह मैं— यदि मिल आए तो ऑपल सांस (Apple Sauce) विश्वेष स्प सं आच्छी होती हैं। पहने पहन पदन्त हुए पत्त विताना आच्छा होता है। इसके पा अम मीसम में मिसने पाने वार्ज पता मी दीजरी। **इप्रा**ठवें दस**वें** सप्ताह में—

पका कर करानी में निकाली इंड सब्जिया-मटर गाजर ज्याल या जारे जो सम्जिया मिल सके। उजाल कर थोड़ा सा नमक मिला टॉजिये । पहले क्षेत्रल कोई सी एक सब्जी टीजिये ज्यार जम यच्चे को तम का स्वाद ग्राच्छा लगने लगे तो दसरी सब्जी जह कीजिये ।

पारहवें सोलहवें सप्ताह में- यदि बच्चा स्वस्य रहे आरे ग्राच्छी तरह खा पी रहा हो तो पका कर जारि कचल कर सन्जिया देने लगिये ।

पाच्याँ स्ट्री महीने में---

पाडे का पीला भाग । ऋडी को इतना उभारतये कि उसका पीला माग सरस्त हो जाए। पहले पहल चाय का चाँयाई चम्मच भर दक्षिणये । प्रति दिन इसकी मात्रा बढाती जाइये । एक सप्ताह के पाद ग्राड' का सफंट भाग भी दोना शरू कर दारिजये। जब बच्चा आडा आच्छी तरह खाने लगे तो सप्ताह में दो तीन वार परा परा भ्राज्ञ रिवलाइये ।

हर सातवें महीने में-

यदि घटना स्थस्य रहे आरे आच्छी तरह खापी रहा हो तो खीला कर दाध दीजिये । दाध की मलाई न निकालिये ।

मरचे के आहार में नए पदार्य बदाना

भच्चे को कोड नर्ड चीत खिलाना पिलाना प्रारम्भ करने में इन चार बातों का ध्यान रखना चारीखे-

- १ यदि किसी कारण बच्चे का स्थास्ट्य ठीक न हो तो कोई नई चीज रिपलाना पिलाना ज्यात्म्म न कांजिये ।
- २ जब ग्राप बच्चे को कोई नई चीज खिलाना पिलाना ग्रालम क्रे को पहले दिन बेनेल चाम का एक चम्मच मर दीजिये दूसरे दिन चाम के दो चम्मच मर फिर चार चम्मच भर आरं छ चम्मच भर इसके बाद बच्चे की इच्छा के त्रानुसार ।
- ३ एक ही भार यहाँ नहाँ चीजों खिलाना पिलाना ज्यातम्य नहीं धर देना चाहिये यल्कि एक-एक करके बटानी चाहिये ।

F-10

थाँद बच्चे की पाधन किया में किसी नई चीज से कोई मड़बड़
पेंद्र हो जाए तो उस चीज को नुस्त यन्द्र कर देशिजये अग्रीर पिर कुछ देन
बाद खिला कर दोलयें)

वाद (स्थला का दाल्य)

जय वच्चा नों से बारह मडीने तक का हो जाए सो उसे मिना मक्सन
का करार टोस्ट क्रूनकर्र रस्क विस्कृट या गाजर जीसी पूरी सम्जी या कोई
फल चर्चांड़ने को देना चाहिये। थोड़ी थोड़ी माता में ज्ञाल चावल दाल मा
सूप जारि दली मी देना चाहिये। मिठाइया ज्ञाहसक्तेम क्रेक जारिद बच्चे से
स्वास्त्र्य के लिए ठीक नहीं होते इसोलए थेरत यहाँ हैं कि पच्चे को हन
चीजों का चस्का न डाला जाए। बच्चे के खाने पीने के नियोमल समयों के
चीच मीच में कछ न रिखालाइये। जब तक बच्चे के पूर्व दात न निकन जाग
स्व तक उसे खीरा मुली जारी गिरी वाले में जारीद दानों को न दिये जाए।
सले हुए पतार्थ माल जारी विशे वाले में जारीद दानों को न दिये जाए।
सले हुए पतार्थ माल जारी विशे वाले में जारीद दानों को न दिये जाए।
को देने हैं च्छािय बहुत से देखों में सुजार के माल मछली या मात को वच्ये
के लिए प्राच्छा बताया जाता है चरन्य वास्त्रय में ये चदार्थ उस के लिए हानिक्स
सिन्ध हो ते हैं। दो साल या इस से जाधिक कायस्था का पच्चा चीद पूर्ग
मात्रा में दुध न भी रहा हो तो दाल जारित हरे पचे बाली सरकारामा रिसाने
से क्षांट्य मारी विद्यामिन 'ए के ज्ञाविरक्त प्रोटीन भी पूर्ण मात्रा में प्राच्या जाता को पत्त्व

अरडी का तेत (Castor oil) न तो स्वस्य बचने के लिए आग्रा होता हं आरे न असलस्य के लिए। एताय के लिए धारा मिली द्वाइया (Mercus) preparations) विर्वेती होती हैं इसीलए न तो देखे पिलाने वाली माता को दी जाएं और न बच्चे को । यदि तीन दिन तक बच्चे को स्ट्रमी न हो तो फिसी अम्बरनी या अधिकार नार्स से हस्की भी पिचकारी (ऐनेना) लक्ष्य देनी चाहिय या यदि वह बनाए जो कम्बर दर बचने बाली सेनल्ड आर्य मैंनरीड्या (Milk of Magnessa) जीती क्स्सी चीज का प्रयोग काँजर्य । साधारणतम्ब यदि बच्चे को निम्मानुसार विस्ताय जाए आरे प्रयोग्य मझा में पानी पिलाया लगा हो अस्त को विख्यास्य होती ही नहीं।

तिवी ही नहीं । उपरीटच

यदि माता फिसी धारणबद्ध जबजात द्विद्यु को ज्ञापना दृष्ट न पिता सर्वे सो बनाया इज्जा दृष जम्मीत उपरी दृष्य द्वीती दृष्टा दृना च्योहर्य । दृष्ट पिताने बाली थाय या किसी ऐसी स्वस्य स्त्री का प्रवृष्ट बदना चाहर्य जिस व स्त्रानों में उसके ज्ञापने बच्चे की ज्ञास्त्रयक्षा से ज्ञापिक टृष्ट उत्तरता हो । ऐसा प्रवृष्ट देश जाने से प्राय समय से पूर्व उत्यन्न या दृबंस मध्ये हे प्राय यच जाते हैं। फिर भी मह ख़बना ही होगा कि माता का देख ही यच्चे के लिए समेंतिन अगहर होता है। अब प्रत्येक माता को अपने यच्चे को अरसक दूध पिताना चाहिये। किमी कमी ऐसा भी होता है कि माता के स्तनों में दूख कि होता है पित्र माता को स्तनों में दूख कि होता है पित्र मह यून्य को मृह में दमा धर दूध नहीं तीच सकता। ऐसी अग्रस्था में हर चार घटे के याद स्तनों में से हाय से या पम्प द्यारा सारा दूध निकाल कर यच्चे की पिताना चाहिये आरि लग्न सक पच्चा आपने आग्र स्वनों से दूध पीने योग्य न हो जाए तम तक हसी प्रकाश चाहिये।

बच्चों के लिए सेवार किया हज़ा। दुन्ध चुणे (Powdered milk) लगमग सभी स्वार्ग पर विकता है। यह आधिक क्षांगरीहन जारि आधिक प्रामणिय होता है जारि साथ हो साथ हसे बनाने में माना को कोई बठिनाई नहीं होती। यह दुन्ध चुणे भैस गाय बक्ती के ताजा दच से बनार हुए दर्प (Formula) से आधिक प्रचीय होता है। यदि किसी सरणवरा साजा दच का प्रचीय करा। हो व प्रचीय करा। हो से से अधिक पर पार्चीय होता है। यदि किसी सरणवरा साजा दच का प्रचीय करा। हो व चुने के लिए हस में

परिचर्तन कर लेना चाहिये (इसका वर्णन त्रागे हैं)।

जिम स्थानों पर मौसम यारदों महीने गर्म रहता हो ज्यौर प्रशीतन (Refugeration) ज्यामा चीजों को ठड़ा रस्तर्न मा फांडू प्रयूप न हो महा यह यहत आवदक है कि दुई जाने के पाद से सीन चार पट के जा दर हो जार र दे कि पाद के जो के पाद से सीन चार पट के जा दर हो जा र र दे मिल जाग जारे में तर पी सीन के लिए जा के पहला के कि तर के लिए जा कर के लिए जागा। मिस के दूध में यहां की यहतायत होती है इसलिए इस पर से महाई जार के पच्चे को दोने के लिए दूध बताया जाए। । त्य यनाने की सीत इस महाई कि दूध में पानी मिला कर उसे पराला कर लिया जाए—जाभा दूध आणा पानी जारे ६—४ प्रीवायन मीठा इस मिश्रित रच में नहीं, गण होता है जो माना के दूध में ही तो हैं। जब दूब यहकरा (Lactose) मिलती हो तो मच्चे में दूध के भीठा करने के लिए इसी प्रयोग करना चाहिये नहीं सो नहकित से सीत प्रसाम करना चाहिये नहीं सो नहकित से सीत प्रसाम करना चाहिये नहीं मानाओं से सम्बाधिक पर सामाण सीतियाँ। सी के की मानाओं से सम्बाधिक पर सामाण सीतियाँ हो सामाण सीतियाँ में सी मानाओं से सम्बाधिक पर सी प्रसाम सीतियाँ के अपूर्णार हैं।

सींद विना क्रॉम निकांसे दृष्ण के चूर्ण (Fowder) को काम में लामा जाए तो डब्में पर मिमा क्रॉम निकासे दृष्ण के प्रयोग के लिए दी हुई जोष्युचनाकों के अमुसार मिलाना चोटिये क्रॉमे इस प्रकार इसे बिना क्रीम निकटले जाता दृष्ण के स्थान पर माम में लाना चोटिये। यदि दृष्ण ग्रकरिय सा म्लूकांज न मिल सके तो साधारण चीनी ही प्रयोग में लानी चाटिये। इब्बें पर में प्रवास की मामा को अपका चीनी ही मामा आधी होनी चाटिये। इब्बें पर में पर सचीनत दृष्ण (Swectened condensed tous के "will) बन्चों के लिए ट्रीक नहीं होता मस्पेटिक एक वी यह इन्छ जीवाल इन्हें की होता हसारे इन की चीरशीयत रखने के लिए इसमें पैवालीस प्रावशत शकक मिली होती है जिससे इसमें प्रोटीन की कमी आप जाती हैं। इस दिच को पीकर बच्चा मोटा ताजा मते हैं। हो जाए पत्नु समस्टे शरीर के वन्तु दीलें दाले रह जाते हैं आरं यह पीचर आरं अपन्य बीमोरियों से सुरक्षित रहने की खोकत नहीं रखता।

कछ परचों को यहुँव आधिक मृत्य लगती हैं आर ये आधिक सामा मागते हैं। प्रामं दों हहूँ तालिक सामान्य घरचे को ध्यान में तरवर्त हुए वैदास की गई हैं पत्ना इसका यह मतलय नहीं कि किसी परचे या आहार इसके अनुमार सींगत कर दिया जाए। हो सकता है कि कुछ परचे दो हुई मात्रा से दमना या तिनुमा लाना लाए। यदि एरेसा हों तो उन्हें एंट भर साने देंग चाहिये। जो परचे होंका कर के आवश्यकता से आधिक स्ता जाते हैं जह वचकाई आने लगता हैं। यदि आप का बच्चा कमी उनके तो अनली बर क्से उतना न दिलाइये। लाने के बाद परचे को बिस्तर में लिटा देना चाहिये हिलाने हुलाने से उसका साना लाया पिया उपर को आ जाता है। बातव में परचे को किसी समय भी बहुत आधिक हिलाना हुलाना आर पपरान नारी

बच्चे हा जीचन आहर

जय ताजा दृष का प्रयोग किया जाए तो नीचे दी हह विभिन्न सामीहयों की मात्राप्तों के अपनुसार दृष बनाया जाता है। सच्चे को प्राप्त विना क्षेत्र निकाला स्वीलाया हुआ। स्वकोज या टुप्य स्वर्गर

,	द्ध	पानी	चाय के घम्मच भर
	ब्राम	ग्राम्	
			(भर कर बरागर किये दए)
जन्म के समय	40	60	. ૪૨
एक महौना	۷۷	4ુદ્	५६
२ महीने	306	48	48
३ महीने	885	48	44
८ महीनें	११२	δŚ	५६
५ महीने	? ?&	ઇર	45
६ / सहीते	860	28	90
९ महीने-	🗝 यदि यिना क्रोम निव	ाला दथ ग्रानुकर	र हो तो नहीं दोती रहिये।
•	महीने महीने माता '	ਪੀਟੇ ਚੀਟੇ ਕਟਾਰੀ	पाइये ।

चर्चि महीने में मात्रा इसीसए-चाट् जावी है कि इस समय से बच्चा ग्रांट कार भी जाने समया है। प्राय जब बिना क्रीम निकलं दृष्य का प्रयोग किया जाए वो दृष्य मनातें समय उस में त्र्यम्लता पैदा कर लेनी चाहिये इस से यच्चे के पेट में ज्राधिक पचनीय दृही बनता हैं। इस के लिए एक झीडी दृष्य में चाय का एक चम्मच मर निवु का सत या चाय के दूर्ग चम्मच मर सतरें का रस मिला देना चाहिये।

कोई भी ऐसी शीशी जो सरलतापूर्वक साफ की जा सके बच्चे को दूध एलाने के कम में लाई जा सकती हैं। कुछ स्थानों पर ऐसी चुसान्या में पिकती हैं जिनमें से दूध समान गाँत से बाक मिकत्वा हैं। यदि घर में रीफ़जेरेल हो तो च्हें बीशियों को आवश्यक्ता होंगी हैं जिस से एक हो यार चाँबीस घटों के लिए दूध बना कर आरे शिशियों में मर कर रख लिया जाए। गर्म देशों में बद्दा से पीरवारों में यह प्रमाय सम्भव मही हो सकता। फिर मी इस बात में बड़ी सावधानी बरतने की आवश्यक्त हो कि चुस्ती आरे शिश्व दोनों को खुस साक परन्ता जाए। हन्हें प्रयोग करने के याद तुल्ल हो सनाल डालना चाहिये आरे फिर सायुन और पानी से खुब साफ करना चाहिये आरे दिन में कम से कम एक बार तो अवश्य ही श्रीशी को खाँतने हुए पानी में दस मिनट तक डाले रखना चाहिये और एक तीन मिनट तक चुसनी को भी खाँतर हुए पानी में डाले रखना चाहियें।

साधारण परिस्थितियों में ९ या १० महीने के बाद थरचे से मा का द्वश्व एका दिया जाता है। पर तू योद परियार निर्धन हो "ग्राँ दृश्य एकाने में यह उर हो कि उपरी दृष्ट पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल सकता त्ये यह बात पर्यक्ष के लिए लाभदायक होती है कि जब तक प्रायद्यकता हो त्य तक दृश्य पिताया जाए। कछ यरचाँ को प्याले से दृश्य पीने की ज्ञादत उलकर मा का दृश्य ग्रासानी से एकाया जा सकता है। जो बच्चा चम्मच से खाने पीने में ज्ञापारी न करें उससे माता का दृश्य एकाचा बोदन नहीं होता।

टान्स

स्वस्य षट्ये को प्राय दिन अर में चार धार तक ठट्टी होती है। द स्तरं या तीसरं महीने के प्रदेशता नियमानुसार दो हैं। धार ठट्टी होती चारेद्रये । यदि दिन में कम सं-अम एक यार भी ठट्टी न हो तो बच्चे के करते ना इताज करना चारेदर्ग तांकि उसे पत्तती ठट्टी ज्ञाने लगे। सस्त ठट्टी का इताज आवस्यक हैं अगर इसे के लिए यच्चे के आहार में धारयतेंन कर देना चारेद्रये जिससे उसे पुल कर ठट्टी होने लगे। करन को दर करने की नम्न उपायों में से एक या एक तो आधिक को आम में साथा का अस्त्रमा है।

- १ आदार में चिकने घदायीं का आदा कहा दीजिये ।
- ९ मच्चे को ऋषिक पानी पिलाइये । पानी गरम और खाँलाया हज्या हो ।
- ३ सनरे का रस या टमाटर का रस या विसी इसरे पल का र

क्चला हुन्या पक्का पपीता या कृपाला हुन्या पक्का फेला प्रतिदिन द्वितर्य।

४ घड़े सप्देद सावृन के दुकड़े को उनली की तरह नुकीला कर लीकिए। प्रोतिदिन प्रात काल नियमित समय पर यदि टट्टी आप संन्याप न ज्ञाए से सायुन के छोर पर थोड़ी सी वैंसलीन लगा कर गृदा छेंद्र में ऊपर की आर घटा दींजये। योड़ी 🖺 देर में यह साधृन को बची ऋपने ऋप निकल जाएंगी आर्र क्रय साय-ही साथ खुल कर ट्यूटी ज्या जाएंगी । धर्मांगीन्र की जोंक पर चेल लगा कर उससे भी यह काम लिया जा सकता है।

कछ लोग मा आर मच्चे दोनों को नियमित रूप से अरडी वा वेल (Castor oil) पिलाना ग्रावहयक समञ्जे हैं । पत्नु पास्त्व में ग्रारडी घ तेल ज़िलकुल नहीं देना चाहिये । ग्राहार में फर्लो के होने से यच्चे को ठींग तरह से ट्ट्टी ज्याने लगती है। यदि फलों से कुछ न हो तो चाय का आपा चम्मच भर मिल्क आव मंग्नीश्चया होना चाहिये या छोटा सा प्रीनमा दे देना चाहिये । क्ष्म स्थानों पर लोग जुलाय के लिए कंलोमेल (Calomel) देते है । परन्त बाद रोखये फैलोमेल का प्रयोग कदापि नही करना घाँहर्ये । यह भयकर विष है त्र्यार इसका प्रयोग किसी भी दालत में नहीं करना चाहिये । त्राच इस को कृष्ण के वा किसी त्रारि इलाज के लिए ठीक नहीं समभा जाता ।

दस्त (ग्रांतसार)

यदि बच्चे को बार बार पानी जंसी पतली ट्यूटी आए गारं उस में दुर्न प हो तो समझ लीजिये कि उसे दस्त लग गए हैं। इस प्रकार की आविवाद परिस्थितिया में यह आवदयक होता है कि बच्चे को क्ल आहे फ्लों का रस देना याद कर दिया जाए आर्रि एक दिन दिन मर साधारण दौनक आदार न दिया जाए घरन क्येल खाँला हजा पानी जारे चावल की पीच दी जाए । यह पीच इस प्रकार शैयार की जाती है कि दौर से पानी में बोड़े से चायल इस कर खुप उन्नल लिए जाएं यहा तक कि चावल मिलकल मूल जाएं। पि पतलं कपड़े में छान कर पीच निकाल ली जाए । बच्चे को कुछ मी साने पीने को दिया जाए यह साफ हो । यदि इस उपाय से भी दस्त न रूकें सां ग्राध्याप २३ में बनाग हम उपायों को काम में लाना चाहिये।

प्रीतरसण साहित्या (Immunisation)

दसरे दिन यदि कोई महामारी फौल रही हो तो चेचक या दीतला (Small Pox) या टीया।

तीसर महीने रोहिणी (Deptherm) कृक्र खमी (Whooping

Cough) त्र्रारे धनुस्तम्म (Tetanus) का सयक्त टीका (DPT) । साद्रे तीन महीने पोलियो (क्रिश पंकाधात) का पहला टीका ।

साइ तान महान पालिया एक वृष्यायान का परता टाका। चार महीने रोडिणी कृकर स्वासी ऋषि धनुस्तम्म का द्सरा समुक्त टीका (DPT)।

साढे चार महीने पोलियों का दूसरा टीका।

पाचवें महीते शीहणी कुकुर लासी आर्र धनुस्तम्भ का वीसरा समुक्त टीका (DPT) ।

छटे महीने यदि पहले न लग चुका हो तो चैचक (शितला) का टीका। ग्यारहर्षे महीने पोलियों का तीसरा टीका।

रोच प्रोतस्थाता (Immunity) को बढ़ाने वाले टीके— Boosters यदि पीनारिया फैल रही हो | तो पोलायों का टीका छ छ महोने चाद नहीं तो हा दो साल बाद । पत्न दो साल से आधिष्ठ समय नहीं यीवना चाहिये । पैसठ साल की अवस्था तक इसी नियम से यह टीका लगवारे रहना

चाहिए ।
DPT रोहिणी कृक्रु खासी ग्रारं धनुस्तम्म का संयुक्त टीका दस
पर्य को अग्रस्था तक कर दो ताल के बाद लगवाना चाहिये। उसके याद रोहिणी
का क्रारं धनुस्तम्म मा टीका हर दो ज्ञारे पाच साल के बीच लगवाना चाहिये।

बड़े (बयस्क) लोगों के लिए

रोहिणी के फैलने की ज्यवस्या के ज्यन्सार हर दो या तीन साल के बाद रोहिणी फ्रॉर धनुस्तन्म का टीक्स लगवाना च्योहिये । नोट जिन लोगों के धनुस्तन्म का टीक्स लग चुका हो ज्यार यदि उनके फिसी प्रकार ग्रह चाव हो जाग जो उन्हें ऑफ्टीसीरम के यदले धनुस्तन्म का प्रतिक्षमता पदने वाला (Booster) टीक्स देना चाहिये । यदि उनके घनुस्तन्म का टीक्स लग्न च्यार हो जो ऑफ्टीमीरम देना च्योहिये ।



ज्यांसत्त बच्चों का सामान्य रूप से बदना

बच्चों का उचित रूप से बढ़ना

सामान्यतया अच्छा को प्रीत मास एव प्रांत वर्ष बढ़ते रहना च्याहमें । साधारणत बच्चे हर महोने एक ग्रा स्थित गांव से नहीं बढ़ते रहते चरिन्क कुछ समय नक वा तेणी से पहते हैं आरि एक कछ समय तक पढ़ने को यह गांव रक सी जाती हैं आरि ऐसा मालून होता है कि हत दौरान में में पिर तेजी से बढ़ने के लिए पर्याप्त झेक्त आरि उन्जों सच्च करते हैं। परन्तु चाल्यकाल और किशोर आयस्या के दौरान बच्चों को समान हस से बढ़ते रहना च्याहियों । यदि क्यों का वजन भी नियमित हस से बढ़ता रहें जो उनका ब्याहस्य ठीक मना रहता हैं।

8	48								नया	स्वास्थ्य	झ्रारि	दीर्घा	į
		1	ग्रीलय	वऋों	के लि	ये ऊप	गह ^र त	पा ऋा	पुकी	तांसिया			
c	33	७ वर्ष	८ घ र्ष	१ वर्ष	१० वर्ष	११ धर्घ	१२ वर्ष	१३ वर्ष	१४ वर्ष	१५ वर्ष	१६ वर्ष	१७ वर्ष	1

26 26 26 30 30 30 38 38 38 88 88 ४१ 88

> 68 ६२

83 64

84 ĘU

٤L 48 ७१

២१ ७१ ডঽ

હ્યુ છધ્ w 30

90

88 94

९९

U° 68

63 ۷V 66

68 66

888

63

92

90 909

९२ 90

200 909 904

११० ११० ११२

११८ १२० १२१

294 790

१२४ ११४

186 830

१०५ १०६ १०६ १०९

९६ १०१

SE 600 605 60A

800 806 808 111

806 888 888 888

255 550 560 549

286 640 466 151

860 650 655 6s1

१२२ १२३ १२५ ११६

234 546 544 tt

227 222 222 E35

the the the

१३१ १२३ १३६ १३६ १३८ ११८

226 436 day the the the the

450 450 450 460 41

٧₹

४२ ४२ ४२

Ų6 84 84 84 ပူင

८० ६० ६० ६८ ६९

48 60 66 48

६० ६१ 88

इद ६७ ६७ ६८

६४ ६४ ६४

£9 60 60

৫২ ৫৫ ৫৪

७६ ७८ 50

60 63 42

> 28 68

40

VE. go go go go go go ৫৯

9

٤3

वर ५२ ५२ ५२ ५३ ٧Z 43 48 64 64 64 **લ**હ ८८ ۵Ų

48

ÝΥ ४५

- ४४
- 38 ٧o
- 26
- কৰ
- ĘŦ

- Ŕξ 83

40

48

48

42

40

44

48

40

90

98

€0

ξŧ

६२

63

EV

٤٩

٤Ę

ĘU

66

48

100 ut

त्रानेक पार किए गए आध्ययनों से पता चलता है कि उत्चर्द वतन त्रप्रीर उम् का परस्पर निश्चित सम्बाध होता है । ये सम्बाध लड़कों प्रीर लड़िक्यों के लिए दी हुई तालिका में प्रदेशित किए गए हैं।

यद यात जान लेना चाहिये कि मौबनात्म्य-काल से लड़के ग्रार सहरी की ऊचाई आरं धजन जल्दी जल्दी भड़ने लगता है । लड़कों की आपंश सर्इक्यों का यौवनारम्भ-माल जल्दी शुरु हो जाता है। ११ मा १२ वर्ष हो ग्रायस्था की लड़की उसी ग्रायस्था वाले या ग्रायने से एक दो वर्ष वड़े लड़रे की ग्रापंक्षा कर में गड़ी ग्रारि प्रत्येक होट से आधिक परिचक्त्र हो सकती है। बाँद किसी कदम्ब में एसा हां तां चिन्ता की कोई बात नहीं होनी चारेंदें। लड़के को इन दिनों इस यात का विश्वास दिलाया जाय या इस आवस्या को पहुचने से पहले ही उसे सब बावें समझा टी जाए जिससे वह आपनी बहन

की त्रापेक्षा त्र्रापिक तीयू गाँत से पहना स्थामाधिक यात समर्भ । दी गई तालिकाण बड़े विश्वतास के साथ प्रयोग में लाई जा सकती है यद्यापि स्वामावल यह यात याट रखनी चाहिये कि कुछ जातिया लम्यी होती है आर कर नाटी । इसी प्रकार किसी कटम्ब के सदस्य लम्बे होवे हैं ही किसी के नाटे । अत्राप्त क चाई बजन आरि आवस्था पर विचार वरने समय इन जातीय अध्यान पारिमारिक आवरों का ध्यान रखना चाहिये । यह मी महत्यपूर्ण गात है कि किसी यच्चे की ऊचाई आर धजन की बुदिय में दिनी गम्भीर रोग से लक्षावट यह सकती हैं परन्तु जीचत देख रेख ग्राम पीयक आर्र दबारा पीमारी के समय कमी पूरी हो सकती हैं। हा यह सच है कि सम्बे समय सक पोपक आहार की कमी के कारण यच्चे का बहुना सदा के सिर्ध रूस सकत् हं-अपर्यात वह उस उत्चाई आरं वजन को कमी प्राप्त नहीं कर सकता जी यह साधारणतया अप्रायदयक मृद्धि के समय ठौकठीक प्रकार का मौजन प्राज

करके समनता से प्राप्त कर सकता है।

कंचाई बजन आरे उन की तालिका का गुद्धिमता से प्रयोग धरने हैं िलए सब से पहले ऊर्चाई को लोगा चाहिये। देसार पर सही प्रकार प्रांडन नाप लगा दी जाए। इस के लिए दो नजों या कोर्जों को दोशर के साय कर दिया जाय या ठोक-ठोक प्रधार से लीचे हुए पंताने का प्रयोग क्या जा बद्धा जाब वा ठाक्काक प्रधार से स्वाय हुए यमान का प्रधान क्या किया स सकता है। यहचे के जूते उत्तरमा का उसे दोबार के सहार हम प्रधार राज की का कि उस की एड़िया कचे आर्थि सिर दोशार को छाते रहें। तस सकड़ी वा एक समक्रीण द्रावा (क्यी-क्यी एक छोटा रत्या बक्सा या वद्भें की गृतिया) दोबार से बच्चे के सिर के उत्पर नावने के पंजाने के सहार रोजाये। इस से उच्चे का ठीक ठीक पता चल जाएगा क्योंक बांद सकड़ी का समकांच दक्क दौर के सहारे चपटा हो जारि बच्चे के सिर को ठीक वरह एता हो ती उपमें सही को जा सकती हैं। उच्चेह बच्चे के सिर को ठीक वरह एता हो ती उपमें भूधे बालों के ऊपर से नहीं ।

इस के बाद यच्चे की ज्ञाम का निश्चय करना चाहिये । यच्चे की जम का हिसाय लगाने में यिनती के लिए सब से निकट का जन्म दिन गिनना चादिये । इस तालिका में जन्म के बाद एक वर्ष के बालक की ज्ञावस्या एक वर्ष की मानी गई थे ।
तीसरी बात इस बालक के ठीक ठीक वजन की जानकारी के लिए उम् ज्ञार कचाई को देखना चाहिये । यहले बाए स्तम्भ में उचाई झान कींजिये । इस प्रकार हमा कि इस चलक के जान करा कि इस चलक हमा कि इस मन्द्र की जान की ज्ञाव का तिस्त हमा कि इस का वजन करा हो जा चाहिये । चांकी जान चर्च के उन्हें का वजन लगा करा वाहिये । चांकी जान चर्च के उन्हों का वजन लगा चर्च को सामान्य क्यड़े वहनाइये वरन्त जुने वहनाने की ज्ञाव

इयकता नहीं। यजन की मछीन के बीच में उसे खड़ा कर देशिजये। ज्यासानी से भच्चो का यजन से लिया जा सकता है परन्तु नियमित रूप से मात्रेसक यजन सेने पर उच्चाई जारी मजन का संस्ता रखने वासा व्यक्ति हो बच्चे के बजन का भी लेसा रखे। इसके बाद यह क्योंकत नियमित तालिका के रूप में बजन उच्चाई जारी

इसके बाद थह व्यक्ति नियमित तालिका के रूप में वजन उज्चाई आरे. प्रवस्था का लेखा रक्खा करें।

यह यात याद रासनी चाहिये कि ये तालिकाए मुख्यत चैंक्षणिक महत्व की हैं न कि किसी अग्रवस्था विशेष से सम्बाधित केचाई ऋरि वजन के मानक। विशेष महत्व की बात तो यह है कि किशोराबस्था के आल्भ हो चुकने के बात तक बच्चे का बजन हर महीने बढ़ता जाना चाहिये आरि हसी हिसाय

सं ऊचाई भी भड़ती जानी चाहिये।

यच्यों की उत्याह आरि वजन की बृद्ध के सम्म के माता पिता आरि शिक्षकों को चाहिये के इस बात को प्रध्ययन द्वारा माल्म करें कि फिस प्रकार के मोजन का पच्चों के बढ़ने पर क्या प्रमाद पड़ता हैं। इस के आतिरिक्त स्वास्थ्य के अनुकल आदतों आरि पच्चों की उत्याह तथा बजन पर उन के प्रमाद का भी अध्ययन करना चाहिये।

घर पर रोगी की सेवा-शुश्रुपा

घर पर रोगी की देख-रंख आर्र सेवा का कार्य

यह तो सच है कि भन्नध्य में झापने रोने को आप दर बरने की श्रीमत नहीं होती परना पाँद यह स्वास्थ्य की पून प्रमेध्य में प्रश्नित की प्रित्मालयों का साथ दे तो यीनारी जल्दी दर में सकती हैं परना बाद वह हन की उपेक्षा घरता हैं तो रोन के दर होने में बाधा पहती हैं। अग हत पुस्तक का एक मृत्य उद्देश्य ऐसी सीबी सारी का विधियाँ का बर्णन करना भी हैं, जिन पर अमन कर से प्रश्नों के सहयों व द्वारा मनुष्य रोगों से छन्धारा था स्वता हैं।

प्राप्नितक चिवित्साए

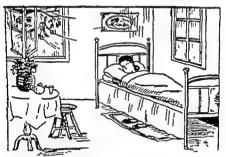
इस व्याच्याय में उन चिकित्साव्यों मा वर्णन िः! जाग्या जो विभिन्न प्रकार से उपयोगी हैं। इन से किसी भी रोग को चिकित्स किन में बहुत सामका मिलेगी। इन्हें प्रावृतिक चिकित्साएं करते हैं क्योंकि इन में विदेती व्यक्तिपार्य (Druss) की आवश्यकता नहीं पहती करन गंसी वत्ताता की जास्त होंगे हैं जिन से अरोर प्राकृतिक रूप से शिक्त ज्यार स्वास्थ्य प्राप्त पर सकता हैं। इन में से कहें को यहन साधारण व्यक्ति सस्ती हैं परन्तु पर भी व्यक्ति सामहायक हैं।

सर्यं प्रवाद्य

सूर्य प्रषाद का स्थास्क्य के साथ महत्त गहरा सम्याध होता है। प्र बात उन पाँचों अर्थर जानवरों की दशा देखने से मालूम होता है जिए गूर्व प्रकाद नहीं मिलता । यदि पाँचे को प्रवाद बाले स्थान से उद्य बर अर्धि स्थान में रख दिया जाए तो वह शीच ही गृरमा जाता है। अर्धरें में रब्ध जाने बाने जानवर भी कमओर आरं बीमत हो जाते हैं। जिस प्रकार सूर्य प्रकाश पीघों को हिए। भरा रखता है, उसी प्रकार मनुष्यों को भी स्वस्य रखता है। सूर्य प्रकाश से रोग-बूमें श्रीप् ही मुर्, जाते है। इस्तर स्वार को ज्ञान को चूप लगती है उनमें चमड़ी के रोग पहुँ व क्रम होते हैं। ससार में सूर्य ही समस्य उक्रमा प्रवाश तच्या उन्जों का उत्पाम है। यह जीवन प्रदान करता है। अग्रत इस प्रकार को व्यवस्था करनी चाहियों कि महान से प्रत्येक क्रमरे में पूप आती रही। जो लोग क्रम प्रकाश वाले स्थानों में रहते हैं उन्हें रोन लगते हरे गड़ी लगती।

स्यच्छ वाय

सींद किसी को क्ष्मा मिलना बाद हो जाए तो बढ़ कुछ ही मिनट में मर जाए । प्रमान को बाँद हवा मा फाँका न मिले तो वह ठीक तरह से नहीं स्वलोगी। इसी प्रकार बाँद हम निरान्तर रूप से सास स्वच्छ बावू प्रप्रान फंकड़ों में न ले जाए तो हमारे खरीर में भी प्रमावस्वक करूमा आर्थ कर्जा उत्पान न हों। रोगी व्यक्ति को स्वस्य व्यक्ति की आर्थका आर्थिक स्वच्छ बावू की अप्रावस्यवत्वा होती हैं। इस पुरन्तक के छटे आस्थाय में स्वच्छ बावू की निरान्तर प्राप्ति के महत्व पर वल टिया गया है।



रोग के लिए एक कमरा जिस में सूर्य की किरण पहुची हो यदा बाद का जावागमन होता है

पानी

पानी ससार की सम से साधारण यस्तुज्ञों में से एक हैं ज्ञार यह सम सं सस्ती भी हैं। कोई भी पाँधा या जानवर पानी के बिना जीवन नहीं रह सकता। हमारे खरीर का दो तिवाई बजन पानी का हैं।

जन कोई स्थिपना अपने भोजन में आरं धीने के लिए प्रयोज मात्र में पानी नहीं पा सकता वो उसकी बोधना श्रीपू ही कम होने लाती है। वह पाने धी बताया जा चुका है कि प्रचुर मात्रा में धानी धीना बहुत आपदेशक है जिस से बात बच्चा और मुद्दें को हारी। में नित्न्यर धेता होने बाते विदेश दिवसी पहार्य को यादा मिकलाने में सहायता है सकें। जिस प्रकार स्नान करने से हाते से बात बात मान्य साथ हो जाता हैं। उसी प्रकार चाना धीने से आ देश की आती।

प्रत्येक वयस्क व्यक्ति को दिन मर में कम से कम आह निसास पती पीना चाहियों ! पानी उपाला हजा। होना चाहियों ! पीने का पानी मर्क जीत उन्न हो ! यह मान विश्वेष रूप से महत्त्वपूर्ण है कि जिन लोगों को पत्त हों उन्हें पर्योक्त माना में ठडा पानी पीना चाहियों ! यदि पेट में कुछ गड़केड़ हो आर्र पूर्क व्यक्टा खद्टा लगे तो थोड़ा सा गर्म पानी पी संजित्ये स्वास्त्र मिलेना ! छोटों बद्धा को दिन में ब्हु बार बोड़ी थोड़ी माना में नीन का गर्म पानी पिलाना चाहियों खपी उपाली उपाला हुआ हो) ! प्राप्त जब बस्चा रोता है से बह पानी मानता है कुछ खाने को नहीं !

ાર બ્રહ્મ લામ લા નદા [

विसी रोग की चिकित्सा में पानी वा प्रयोग

रक्त ही रोग निवारक हैं। इस तब्दा को चर्चा अध्याम ध में पूर्ण भर्म को जा चुकी हैं। रक्त ही दोह में नहीं कामर रत्ता है रांग कृत्यं को मारता है आरे उसी के रोग अस्त या चुनीले माग को अध्या भी वरण चाहिए के रोग अस्त आग को चाहिल्या वरणे का उद्दर्श्य यह होते चौहरी के रोग अस्त आग की चित्रक्षा वरणे का उद्दर्श्य यह होते चौहरी के उसा गर्म के क्ता ति काम गर्म गर्म गर्म उसी ठंडे पार्ण के प्रयोग द्वारा असे के किसी माग में भी रक्त परिचहन निवाजत रवस वर्ण सकता है। अदल पदन कर वर्ण आरं उड़े पार्णी से से करे हैं उसी हैं किसी माग में भी रक्त परिचहन निवाजत के किसी माग में भी रक्त परिचारन यथेष्ट कर से बहुवा जा सब्दा है। सक्त है किसी माग में भी रक्त परिचार के किसी के स्थान की उसी हैं किसी परिचार के किसी हैं। रक्त वादी हैं। एक स्थान की उसी करने हैं सिए रक्त दरार स्थान के इंडिंग सगता है। एक यदि एक मिनट तक उस स्थान को ठंडे पार्ण में भी रक्त परिचार के किसी हैं। रक्त वादी हैं। एक यदि एक मिनट तक उस स्थान को ठंड पार्ण में भी रक्त परिचार के उसके परचार जाता है। एक यदि एक मिनट के उसके स्थान को ठंडे पार्ण में भी रक्त के किसी हैं। रक्त स्थान को ठंडे पार्ण में भी रक्त परचार की ठंडे परचार है। किसी हैं से उसके परचार जाता है। किसी हैं तो रक्त देश के अपन भागों की रक्त निवार के किसी हैं।

धकेल दिया जाता है। इस प्रकार गर्न 'प्रार ठंडे पानी से जादल बदल कर सेंकने की किया रक्त वाद्यिनयों में वास्तविक रूप से पम्प का काम करती हैं जिस से रोग ग्रस्त भाग में रक्त प्रवाह बहुत गाधिक यह जाता है।

घर पर जल चिकित्सा के लिए ग्रावश्यक सामग्री

घर पर जल चिकित्सा के लिए साधारण सामग्री की ज्यायस्थकता होती हैं। यदि यद सामग्री न मिल सके ग्रार जरूरत पड़ आए तो उन जैसी न्याय शस्त्रज्ञों से कान चलाया जा सकता है। परन्त बेहतर यही होगा कि निम्न लिखित सामग्री जटाने का प्रयथ किया जाए-

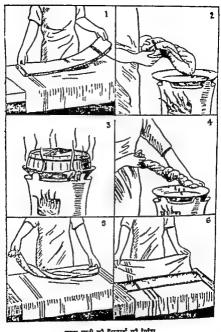
१ पानी से संक्ने के लिए ३०×३६ इच की नाप के कपड़े के चार टकड़े वे चाहे ऊनी हों चाहे ऊनी सुवी हों। पुराने कम्यल के चार टुकड़े कर लिए जाए तो वे यड़ा ऋच्छा काम देगे।

- २ दो माम्ली से मोटे दस्ताने ।
- ३ दो गरम पानी की बोतलें।
- ए एक पर्फ की थैली।
- ५ एक स्नान का धर्मामीटर (शापमापी) ।
- द दो पर धोने के टब जो लगभग १६ इच लम्बे आर १० इच गहरे हाँ। ७ धोने का टम तसले केवली तीलिये घादरे आरे कम्बल जो प्राय घर में होते हैं।
- ८ दो यह अर्गर गहरे टीन के बरतन या पीर्प (या बालटिया) जिन का ध्यास एक फुट ग्रारं गहराई १६ इच्च हो । ९ एक यडी ग्रागीठी या स्टोय ।

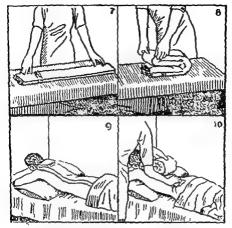
 - १० नहाने के दो गड़े तास्तिये। ११ एक बरतन में ठंडा या यर्फ का पानी।

गरम पानी को सिवाई (Fomentations)

पानी दुनारा रोगों की चिकित्सा करने में गरम पानी की सिकाई आया त उपयोगी सापन हैं। रीड़ को संकने के लिए कपड़ा ६ या ८ इ.च. चाँड़ा ग्रारं रीड़ की लम्याई था होना चाहियें। छाती पेट जियर प्रारं त्र्यार्वों को सकने के ित्रए कपड़ें को तह धनके आवस्यकतानुसार छोटा आर्थ चौड़ा कर लेना चाहिये। यदि सेंपने या कपड़ा पान्त गर्मे हो तो एक संकड के लिए उसे हतना उपर उग सींजिये कि उसके आर्थ शरीर के पीच में ध्वेल वीलिया जा सके। सीलिये F 11



गरम पानी को सिशाई की विषय १ समने का कपड़ा । २ कपड़ा खॉलते हम पानी में डुमाया जाने के लिए संबंध



हैं। ३ कपड़ा खॉलने हुए पानी में इन्स टिया गया। ४ कपड़ा निचांड़ दिया गया (५ मटे निकासी जा रही है। ६ कपड़ा सुखे कम्मल में लपेटा जा रहा है।

७ लम्बी वह की जा की हैं। ८ चार तहें कर की वहें। १ कपड़ा पीड़ित माग पर तह दिया गया। १० कपड़ा हटा किया गया—आरि उस स्थान को ठडें पानी में भीने हुए वॉलिमें से आगोड़ा जा रहा हैं।

से धरीर को पाँछ डालिये आरे. पिर सत्सक आच्छी तरह से संकर्न लीगये) जय तक रोगी को आराभ न मिसलो सने तब तक संकर्न के व्याड़े को सना रहते देशियों । इसके बाद सुरो कपड़े की वह खोल कर संबर्ग के कपड़े के दहा सीजियों आरे. खोलते हुए पानी में डालकर गरम कर लीजियों पिर पहले की तरह निर्चाड़ कर जहा रक्ता या रख दीजिये । (इस विधि वा सौबस्तर बनेर नीचे दिया गया है ।)

साधारण राधि से तो संक्ष्में के कपड़े को प्रत्येक ३ से ५ मिनन में पर लगा चाहिये आरि निकाई पद्भ से बीस मिनट सक जारी रस्तमी चाहिये । यदि दर्द से आरम पाने के लिए रास्म पानी को सिकाई को जाए सो हो सकत है कि आप घटे से लेकर घटे भर तक जारी रसनी पड़े । प्रत्येक दश में संक्ष्में का कपड़ा यहन गरम रहना चाहिये ।

गरन पानी की स्थित में स्था प्रायं के प्रकार की पीड़ा हर हो जाति है
आरं इस के प्रमान में कोई शीन नहीं हा बांद पेट में नीचे को दौली
और पीड़ा हो तो सक्या नहीं चारिये शावद पीड़ा उण्डलशीव या अग्रमपुष्टप्रदाट (Appendicuts) के बारण हो। एरेसी दवा में यर्फ को धंसी का प्रकार
करना चाहिये आरं डर्फक्ट को पुलावर दिला संना चाहिये। सिसार्थ दोन
तंस की मांस्वर आरं मरहमां की आपेशा आध्यक मुणकारी होती है। सैंक
कर्म आध्यक प्रमायकारी बनाने के लिए प्रत्येक सक के प्रवचात् बांडी है। सैंक
कर्म उक्त प्रमायकारी बनाने के लिए प्रत्येक सक के प्रवचात् बांडी है। सैंक
कर्म उक्त प्रमायकारी बनाने के लिए प्रत्येक सक के प्रवचात् बांडी है। तैंक
कर्म उक्त प्रमायकारी बनाने के लिए प्रत्येक सक के प्रवचात् बांडी है। तैंक
कर्म रक्त जाति को अप्तर्यक होती है। ठाउँ तीलियों गीर्थ पर्म
कर्म को जाने बाले भाग पर कर्फ संस्क के लिए रख दर्शियमें। इस के
कर्म वहा से हटा कर उस भाग को सुखं कपड़े से जलदी से पीठ दर्शियमें
आरंग एक गरम पानी को संक दर्शियमें।

प्रत्येक दशा में गरम पानी से संबन्ते के पहचात कुछ संकड़ सक सेई गए भाग को ठडक पहचाइये प्रारं पिर सालिये से रणड़ थर सता दाँजये।

गरम पानी को सियाई को विधिक्र

से डारीर को पाँछ डालिये आर्थ पिर तरकाण आपड़ी मरह से संबने सौतर्य । या पड़ी बतली जिस में पानी खौलता रहें ! बरतम या न्यना मार को बहा निफलने से रांके रकने में सहायता देता हैं । सेंकने के लिये बपड़े के बन्न-मन दों ट्रफड़ें (यदि पान हों हो मेहनर होगा) पुराने उनी-मुखी कप्यस के ३० में ३६ हच तक के पार चौकोर टकड़ें एक न्यदार सौलिया एक छोटा गैलिया आर्थ एक स्टोना ठडा या चर्क का पानी ।

कर में पर पर के जा पार्क का पार्क ।

विषय - १ मंदने के गीने ययहां को सर्पटने के लिए मुता बड़ा या बन निरियम मंत्र पर फेला ट्वाँजर्य । संकत्ते के वयहां को तीन गई हन प्रयत्न की पि कि या समया की पर पर कि लोग । हम की प्रोड़ाई ८ से दस हंग तक ही । हम का पैसे ही अधेटवें दोसे पार्ची निचाइने समय बचड़े को उनेटने हैं कि इस के दोनों छोर एकड़े चकड़े स्तीनते हम पार्ची म दुवा देशियों । इस ममय यरता या प्रेनसी चा टक्जा सना दिया जाग हार्स क्याई के छोर बसर गई । इसे इतनी दरे ड्याए रखिये कि यह खीलते हुए धानी में अप्रच्छी तरह भोग जाए । २ दोनों सत्ये छोरों को भजवती से पुकड़ कर क्पर्ड को कई भर

२ दोनों सूखे छोरों को भजवती से पकड़ कर क्याई को कई ५२ मरोड़िये आरि फिर फैला लीजिये । इस प्रकार उमेठने से क्षय भी नहीं जलते आरि पानी भी निचड़ जावा हैं।

३ गर्म क्पड़े को सूखं ताँलिये पर रश्यिये—यह सूखा ताँलिया इतना

बाल हो कि गर्म कराजे को पानकी तरह लापेट सके।

्र इसे जल्दी जल्दी गोलाई म लपेट लींग्रियो जिस से रोगी हे पास ले जाते ले जाते ठडा न हो जाए।

५ पीड़ित मान पर छोटा तालिया रस्त घर संकने का कपड़ा रोस्तर्य ग्रा'र चारों ज्यांर से ठीक कर दींजिये । संकने के इस कपड़े पर एक दसरा तालिया ग्राच्छी तरह सना दींजिये जिस से चिस्तर न भीने । रोती के सिर पर बफ्तें के पानी में मीत हुआ कपड़ा रोस्तये आरे जब यह कपड़ा गर्म हो जाए तमी घटल टॉक्से ।

६ एक सुला ताँलिया हाय में लपेट कर रोगी के श्राप्त पर रक्ष्में हुए संकों के कपड़े झाँर वाँलिये के नीचे हाय जांलये आर्र उस माम को पाँछ दुईंग्यों। इस प्रकार पाँछने से नगी दर हो जाती है आर्र रोगी आर्थिक गरम सँक को सहन पर सकता है

७ सैंब्जं का क्रयज़ बदलने के लिए दुसरा क्ष्यज़ लपेट कर सैवार रास्त्रमें । पिर सैंबने वा पहला क्षयज़ हटा कर नरम क्षयज़ उस के स्थान पर रास्त्रमें । जब रिकाई समाप्त ही जाए नो झंदीर के उस मार पर ठडे पानी में मीता हुम्मा तीलका फॉरचे गाँउ फिन सुखा हाँजिये । एक बार में तीन सँके दी जाती हैं । यदि आवस्यमनता हो तो आधिक टी जा सक्त्री हैं ।

पैरों में गरम पानी की संक

पैरों में गरम पानी को सेंक को लिये लक्द्री को एक बाल्टी एक चिलमची या एक छोटी टक्स भी काम में लाया जा सकता है। पानी टरपना स्र क्यर हांना चाहिये जार ज्ञार आरफ में पानी का तायमान १०५० होना ज्ञायस्यक हैं। पेरों को रोध ही गमी सगर्न लगती हैं। जब पैर पानी में हों तो बरतम में योड़ा बोड़ा पेड़ा गरम पानी डालते रहना चाहिये जिल से सरन करने योग्य तायमान बना रही हुस प्रवार को सिखाई 6 से २० मिनट तक की जा सकती है। पेरों की सिकाई वर्ष से तमन कर पानी में डाल दर निचोंड़ा गाम पपड़ा रोगी के मार्थ पर रख देना चाहिये जार हसे बोड़ी बोड़ी देने म-मदलते रहना चाहिये। इस कडे क्याई से लिल की पीड़ा जारिए ज़ार सार प्रवार का प्रवार हमें हम कडे क्याई से लिल की पीड़ा जारिए ज़ार सार प्रवार का प्रवार हमें का उन्हों हमें लिल की पीड़ा जारिए जार सार प्रवार का प्रवार हमें का उन्हों से लिल की पीड़ा जारिए जार सार प्रवार हमें का उन्हों से लिल की पीड़ा जारिए ज़ार सार प्रवार हमें पान की पीड़ा जारिए जार सार प्रवार हमें पान हमें हमें का उन्हों से लिल की पीड़ा जारिए जार सार प्रवार हमें पान हमें पीड़ा जारिए जार हमें पीड़ा जारिए जार हमें पीड़ा जारिए जार हमें पान हमें पीड़ा जारिए जार हमें पीड़ा जारिए जार हमें पीड़ा जार हमें पीड़ा जार हमें पीड़ा जार हमें पीड़ा जार हमें जार हमें पीड़ा जार हमे जार हमें पीड़ा जार हमे जार हमें पीड़ा जार हमे पीड़ा जार हमें जार हमें पीड़ा जा हमें पीड़ा जार हम हमें पीड़ा जार हमें पीड़ा जा हमें पीड़ा ज



मान चलाऊ चादर या वस्मल आर्रेर एक छाटों से टब की महायदा से पैरों में गरम पानी को संके दी जा सकती हैं। इस से श्रृप पसीना अपाता हैं।

१८ या २० मिनट तथ पीन को संक्ले से पसीना ग्रानं समता है। यदि पसीना प्रान प्रान्यस्क हो तो तीनी के पर पानी हो म तौरायं ग्राप्त उस के पाता आवस्यक हो तो तीनी के पर पानी हो म तौरायं ग्राप्त पानी या संमन पिलात तरियं । सित ठडा तीवयं । पि जो विस्तते में लिटा द्वीजयं ग्राप्त अग्रियं । पि जो विस्तते में लिटा द्वीजयं ग्राप्त अग्रियं । पि जो विस्तते में लिटा द्वीजयं ग्राप्त अग्रियं । पि जो विस्तते में लिटा द्वीजयं प्राप्त अग्रियं । पि जो विस्तते में लिटा द्वीजयं प्राप्त अग्रियं प्राप्त अग्रियं प्राप्त अग्रियं प्राप्त अग्रियं प्राप्त अग्रियं प्राप्त प्राप्त विस्ति अग्रियं प्राप्त अग्रियं प्राप्त प्राप्त विस्ति अग्रियं प्राप्त प्राप्त विस्ति अग्रियं प्राप्त विस्ति स्वाप्त अग्रियं प्राप्त विस्ति विस्ति स्वाप्त विस्ति स्वाप्त विस्ति विस्ति स्वाप्त स्वाप्त

पैरों को इस सिक्या में सिर या दहाँ यही जस्दी जा। रहता है। एवर के प्रमानम में ही बॉन्त गृहत के प्रावधकों की सुजन दर बस्ते के सिए उड़ सब जाने पर पतीना निक्सलें के लिए मीर सुजे उन्हें परने या ठड़े पैरों के लिए यह लामदासक होता है।

एक या दो चम्मच पिसी हाई राई गरम पानी में हाल देने से इसका प्रमान आरि भी मड़ जाएना । जब नंनी को छबर हो था वह वसऔर हो तो लिटा कर यह सक देनी चाँडवें ।

ठड पानी की पट्टी (The Cold Confpress)

गला दुखना सुरू ही हुगा हो या कठ छोय हो त्रायनि स्वररज्जु में विवाइ हो गया हो आर्थ यला बैठ गया हो तो ठडो पानी की पट्टी से त्राच्छा आरे कोई हलाज नहीं।

स्ती क्यन्त के एक ट्रकड़े की तीन यह कर के पट्टी बना ली जाती हैं। क्यन्न इतना लान्या झो कि नलें में चारों जारे लिपट सके प्रोरं इतना चांज्ञ हो कि इस सी तान वह हो सकें। इस पट्टी की चीज़ हैं ? से ? १/९ इच तक होनी चांडियें। पट्टी को नल के ठंडे पानी में मिगो लिया जाता हैं अर्थे एस अप्रचान तरह निच्छोड़ लिया जाता हैं। फिर यह पट्टी रोगी के नलें लंग्ट दी जाती हैं। उपर से फ्लालेंन का मुलायम ट्रकड़ा लेग्टे टिम जाता हैं। यह स्ट्ली क्यांड़ लियों और देगना चांडा होना चाहियें जांक उपर से लंग्टें जाने पर नीचें की पट्टी प्रश्ते तरह टक जाए। फिर इन में दो पिने लगा दी जाती हैं। यह पट्टी इसी प्रकार रात मर वर्षी रहती हैं आरें सो पें लगा दी जाती हैं। यह पट्टी इसी प्रकार रात मर वर्षी रहती हैं आरें सो पें लगा दी जाती हैं। यह पट्टी इसी प्रकार रात मर वर्षी रहती हैं आरें पट्टी साथ दी जाती हैं आरं इसी प्रकार फिर रात को बदल दी जाती हैं। क्यांग इतने क्यांग इतने कि उठें पानी की पट्टी को हटा देना चाहियें आरं केंग्स समस्ते। एसी दक्षा में ठडें पानी की पट्टी को हटा देना चाहियें आरं केंग्स गरन करड़ा ही बाथ देना चाहियें। छोटें बच्चों के साथ भी यही करना पड़िता ही हो ही

बौस्त गृहवर के त्रावयकों के लिए गरम पानी की सक या क्षांट-स्नान (Sitz Bath)

मस्ति गहरार के प्रमयसों की सिकाई के लिये एक साधारण टम का प्रमोग किया जा सकता है। इसके लिये पानी का तापमान १०५ से ११५ डिज्री फ होना चोहरों। यह सिकाई बहुत साधारण हैं प्रारं बड़ा साम पहुंचाती हैं। प्रायं यह ५ में १० मिनेट तक दी जा सकती हैं।

इस नोंक के समय रोगी के पर गरम पानी के दसरे छोटे टब म हा । रोगी के शरीर का ऊपरी माग किसी कपड़े या कम्बल से ढक दंशिजये ज्याँर ठडों पानी का गीला कपड़ा मार्च पर रख दंशिजये ।

गर्भाध्य डिन्मब्राध्यां याँन ज्यारे मुत्राध्य की स्तुन से जो पेड़ में दर्द होने लगता है उसके लिये यह सेंक ज्ञात्यन्त उपयोगी है। रज साय के समय या उस से पहले जो पीड़ा होती है वह इस से दर हो जाती है। जन रज साव में दरेर हो जाती है तो कहीं दिन तक दिन में दो तीन धार इस प्रमार सिकाई करने से यह डिक्सवत दर हो जाती है। करने की पीड़ा सा मी हसी प्रमार हलाज फिक्सा जा सकता है। गरम पानी में येठ प्यानने के परचात



साम चलाऊ चाम या सम्मल आर्ग एक छांटो से टम यी सहामता से पैरों में गरम पानी की संकें दी जा सकती हैं। इस से खुम पसीना

१५ या २० मिनट तक पैरों को संबने से पसीना ज्ञानं सगता है। यदि पसीना ज्ञाना आवस्यक हो तो तोनी के पैर पानी ही में रास्त्य ज्ञार उस के चारों आरि दो तीन कम्बल लपेट दाँजबे आरि उने गरम पानी या संनम पिलाते रोटिंग | सिर टडा गीरवर्ष | पिर उसे यिस्तरे में लिटा दाँजबे ज्ञार अच्छी तरद टाक दाँजबे पसीना आने दाँजबे |

पैतों भी इस सिक्यां में सिर वा दर्ज बड़ी जलनी जाता रहना है। ज्यार के हमारम में ही बहिना नहतर के हमयमकों को सुजा दर बस्ते के लिए उड़ लग जाने पर पसीना निकासने के लिए और सुजे दुई बर वे या ठडें पैतों के लिए यह सामदायक होता है।

ाक्त या दो घामचा पिमी हहाँ हाई नहम यानी में छाल दों से इसका प्रभाव त्रप्रोर भी पड़ जाएना । जब रोनी को जबर हो या वह बसजीर हो सी जिला कर यह सँक दोनी चाहिये।

ठडे पानी की पहरा १४००- एक ट्यान्स्टर्

गला दुखना शुरू ही हुए। हो या कठ छोय ही अपर्यात् स्वररज्जू में विमाइ हो गया हो अपरे गला चैठ गया हो तो ठडे पानी की पट्टी से अप्रच्छा अपरे कोई हताज नहीं।

स्ती क्या के एक ट्रकड़ें की तीन तह कर के पट्टी पना ली जाती हैं। क्या इतना सन्या हो कि नलें में चारों आगे लिपट सके आगे इतना चांड़ा हो कि इस की तान तह हो सकें। इस पट्टी की चांड़ाई १ से ११/१ इच तक होनी चांड़ां । पट्टी को नल के ठडें पानी में मिगो लिया जाता हैं कांत्र हें एसे ११/१ इच तक होनी चांड़ियें। पट्टी को नल के ठडें पानी में मिगो लिया जाता हैं कांत्र रूप अच्छी तरह निचोड़ लिया जाता हैं। फिर यह पट्टी रोनी के गलें में लियेंट दी जाती हैं। उपर से फरालंन कर मुलायम ट्रकड़ा लियेंट दिया जाता हैं। यह स्ता क्या लियेंट भीगे कपड़े से दगना चांड़ा होना चाहियें नाकि उपर से लियेंट जाने पर नीचें की पट्टी पूरी तरह दक जाए। फिर इस में विकास उपर से पर नीचें की पट्टी पूरी तरह दक जाए। फिर इस में विकास ते जाती हैं। यह स्ट्री इसी प्रकार रात पर वची रही हैं आगे समें को लां सो लांके दी जाती हैं अगेर समें को सोल दी जाती हैं अगेर इसी प्रकार फिर रात को बदल दी जाती हैं। कछ लोग इतने कमजार होते हैं कि ठडें पानी में मिगा कपड़ा सहन नहीं कर सकते। एसी दहा में ठडें पानी की पट्टी को हटा देना चांडियें प्रांर केवल गरम कपड़ हो बाधे दोना चांडियें। छोटें बच्चों के साथ भी बढी करना पड़ता हों हैं। केवल गरम कपड़ हो बाधे दोना चांडियें। छोटें बच्चों के साथ भी बढी करना पड़ता हैं।

मस्ति गहवर के त्रप्रवयकों के लिए गरम पानी की सैंक या बॉटस्सान (Sitz Bath)

मस्ति गरपर के ग्राययना को सिकाई के लिये कि साधारण दन का प्रयोग किया जा सकता है। इसके लिये पानी का तापनान १०५ से ११५ डिजी क होना चाहिये। यह सिकाई घटन साधारण हैं ग्रार्ग नड़ा लाम पहचाती हैं। प्राय यह ५ से १० मिनट तक दी जा सकती हैं।

इस संक के समय रोगी के पर गरम पानी के दसरे छोटे टम में हाँ। रोगी के छरीर का ऊपरी भाग किसी कपड़े या कम्यल से ढक दर्बजये जारि

ठडे पानी या गीला कपड़ा मार्च पर रख दीजिये।

गर्माग्रस डिन्यशीययों सीनि ज्योरे मृत्राग्य की स्जन से जो पेड़ में दर्द होने लगता है उसके लिये यह संक प्रत्यन्त उपयोगी हैं। रज साव छे समय या उस से पारले जो पीड़ा होती हैं यह हम से दर हो जाती हैं। जय रज साय में देरे हो जाती हो थे यह दिन तक दिन में दो तीन या इस प्रसार सिकाई बरने ने यह दिखायत दर हो जाती हैं। कन्ते भी पीड़ा घा मी हसी प्रसार इसाज किया जा सकता हैं। गरम पानी में बैठ पुष्टने के परचात् मीने दूर आगों को ठड़े पानी में मीने चीलिये से जस्दी जल्दी त्यड़ डालिये और फिर सूखे वीलिये से उन्हें आच्छी चरह पॉछिये ।

किसी पीड़ित ग्राम को बारी बारी गरम ग्राप्ति ठडो पानी में ड्रास-ड्रवा कर तस की पिपकटना करना

स्तृलं हुए घाष था फोड़े या द्याप पर की किसी दूसरे प्रकार की चोट की चिकित्सा के लिये पीड़ित ग्राम को मारी मारी गरम ग्रामें ठडे पानी में इचाना सब से बीदया उपाय हैं। एक मोस्ट में बद्दन गरम पानी ग्रामें दूसरी में ठडा पानी सीजिये। पीड़ित ग्राम को—दो या पर—पहले चीन मिनेट तक गरम पानी में डाले रोक्से फिर एक गिनिट सक ठडे पानी में।

प्रति यार जनम पानी में से ऋष निवालने के बाद बांडा सा आर बरम



रारीर के कोरियमाओं को जीवन प्रदान बदने के सिए पीईएन प्राप्त को बारी-बारी से बर्च आरेर ठंडों वाली में खालचा एक सामदायक उत्तय हैं।

पानी मिला देना चाहिये जिस से पानी गरम रहे। यदि हो सके तो ठडे पानी में गर्फ डाल लीजिये। पीड़िल अग को गरम आँर ठडे पानी में छ छ मार बारी वार्ती से हम कम से अस्मिये कि अग्न में यह अग्न ठडे पानी में छ छ मार बारी वार्ती से इस कम से अस्मिये कि अग्न में यह अग्न ठडे पानी में जाए। इस प्रकार दिन में तीन चार बार आधा घटा प्रति बार यह उपाय करने से घाव या रामुली चोट को ठीक करने में अद्भाव परिणाम प्रयट होते हैं। गरम पानी के प्रत्येक २०० मान में एक मान डेटॉल (Dettol) मिला देने से या एपसम साल्ट (Epsom Sait) के दो चम्मच कोई वाच लिटर पानी में जान प्रकार यह चिकरना अधिक लामदायक होती हैं।

मोच या किसी कचले हुए अपूर्ण की चिकित्सा में भी यह उपाय घहत

लामदायक होता है।

र यह या दस्ताना पहने हाथ को ठड़े पानी में दिमगो कर शरीर को र गहना

इस चिकित्सा में ठडे पानी के लिए एक पाल्टी या कोई आरि परतन गार सुरहरे तालिये का बना दल्लाना आपदश्यक होता हैं। दल्लाने वाला हाथ पानी में डॉलिये आरि दूसरे हाथ से रोगी के हाथ को पकड़े रहिये। दल्लाने में से पानी मिचोड़ घर रोगी को उगोल्यों से लेकर कचे तक जल्दी से हाथ फोर ये गारे पित्र वापस ले ग्राह्म आरि पिर जीर जारे से जल्दी हिसी तरह हाथ पेरिये। यह राज ऐसी हो कि रोगी के शरीर को किसी प्रकार पीड़ा न पहुचाए। इस क्रिया को दो तीन बार दोलाइये। पित्र एक मोटे से तालिये से राज घर यहाँ स्वाब डॉलिये। इसके बाद वही क्रिया क्रमण वाटे से तालिये से राज घर शरीर स्वाब डॉलिये। इस सारा काम फरने में १२ मिनिट से १५, मिनट तक सनने चाहिये। इस विकित्सा की सएलता इस बात पर निर्मर है कि राज्जे सनम हाथ बड़ी फुरती से चलाया जाए। उण्डुकशोथ या आप्रभुष्ठ प्रदाह था भौरीकरें में उदर को न रजीड़्ये।

साधारणतया बीद उपर्युक्त शीत से शरीर के किसी अपन को रणड़ने से परले कपड़े द्वारा गरम पानी से सिकाई (Fomentations) की जाए तो

तो यह उपचार घट्टत उपयोगी सिट्ध होता है।

सिवाई के बाद चाँद दिन में एक-दो या तीन बार रवड़ का दस्ताना पदने दाय को ठंडो पानी में बिमा कर उत्तर को रगड़ा जाए तो घड्न से रोगों में यह उपाय बहत लामदायक होता है।

यदि किसी कारण शरीर में दाने निकले हों या किसी भी प्रन्य धमड़ी

के रोग की दश में किसी प्रकार भी शरीर को रगडना नहीं चाहिये।

योनि की पिथकारी

किसी दशई की दक्षान से रयड़ की चारपाच फट सम्यी नसी सना एनीमा का एक घरतन साहवं। रयड़ की इस नसी के सिर्र में रयड़ की कोई 0 इच लम्पी एक टोंटी लगा देनी धारिये। इस टोंटी की एक ज्यार उपर सं नीयें तक छंद होने धारिये। एनीमा के इस यरवन में गरम धानी भर पर इसे रंगी स्त्री में कोई बीन कट की ऊचाई पर सटका देना धारिये। तौते त्त्री के नीयें चादर मिश्रपत उसे चिन लिटा देना धारिये। योद वह पिस्सा सं न उठ सफनी हो सो उस के नीचे लयड़ की चादर मिश्रा हुनेने धारिये। इस है पद लयड़ की टोंटी को धानि में प्रोवण कर दींजमें। ज्योर इस मीचे ज्यार पंत्री को खोन की निचली देवार के नाय साथ रियमें। बीट रोवी स्त्री की हो तो उस या लिए आई पीछ एक सीच में हों।

मार्रारण सपाई के लिए पानी का तापमान १००° होना चाहिये । पंड की पीटा दर करने के लिए पानी का नापमान ११०° से ११८°

तक होना चाहियें अर्थेर धानी कम से क्य चार लिटर हो ।

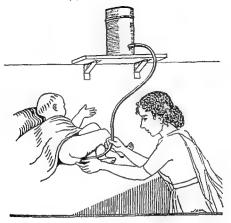
रज साय को पिर से ठीक समय पर चाल करने हो लिए १०२° नायमान का क्ट्री तिल पानी लीकिये आरि दिन में दो वीन बार रोपी स्ती को सीन में पिचकारी टीकिये।

एनीमा दने या सामान-नो प्रकार की पिचवारिया

गनीमें का प्रमोन पंट नाफ काने के लिये किया जाता है। इस ये लिए भी एक एसा ही परतन होना च्छाटये जैसा 'यानि की पिचयाते के लिए बताया जा चुता है निलम्में की भी आवश्यकरा होती है। बच्चों ये लिये छोटी नीलया होनी च्छाटये। गनीमें के लिये प्रयोग विया जाने वाला पानी पहने से खोला पर राज लेना च्याहिये। गनीमा देशे समय रोगी को चित या क्याट से लेटना ही आच्छा होता है।

यस्य स्वांका है सिए लोगस्य संग्रह में लिए दो तीन लिए पारी चौर कि सा तावामा १००० के हो । यह पानी एनीमें में परणा में आत सा तावामा १००० के हो । यह पानी एनीमें में परणा में आत सा पारामा है तो गिर कर दो स्थान पर हो सम्या दिखाने । रमण की मुली को देवामें रोगों जिस से पानी निक्रमने ने पाए । गारी में लिए पा थोड़ी सी पैसलीन या साठ मेंन समा पर दा गून में प्रांचण पर दौरायें । इसे उपन को पीम में आगे जिलमें । हो दो तीन हो प्राप्त को पान को दिखाने होते मां सार्ट पानी को एउट गाँव देवियाँ । योग बिरी प्रचल को पीम होते मां सो उस दे समाप्त होने तथ नहीं को देवा कर याणे गोने रोससे । उसी साम से सार्ट में गोरी यो उने यम तक लोगे साम प्राप्त आप पानी अपन कर या पा आगियार पानी अपन में पानी पानी में पड़ साम प्राप्त से पानी सार्ट में पानी पानी में पड़ साम हो पाने पूर्ण पानी अपन मां पाने में से सार्ट हो जाती हैं ।

चित्र सोर्से को प्राना क्रम हो या निम्मे बन्न दिए तक परावर



यच्चे को पिचवारी दने की विधि

एनीमा लेने की ऋावस्थ्यक्ता हो तो उन के लिए ७०° से ८०° क नापमान के पानी का एनीमा बहुन ही लाभदायक होता है।

निर्मानीया यो मौतीमहरा जैसे ज्वर में ७०° तापमान का पानी यदि कछ मिनट ज्या दर हही दिया जाए तो ज्वर कम करने में सहायता देता हैं। यह मिनट ज्या दर हही दिया जाए तो ज्वर कम करने में सहायता देता हैं। यह पान पाने के बाद किया जा सकता हैं। ग्रांतीमक्र के तेज मुत्तार में एनी में पान पान प्रयोग करने से यहा लाभ होता हैं। एनी के यरतन की निली के ज्यत में Y के ज्ञावार की यहा की एक निली होती हैं। इस के सिर पर रवड़ की एक निली जुड़ी होती हैं जिस का सिरा वाल्टी में होता है। Y के दूसरे सिर पर एक कोलन निली सिन होती हैं। यही मान महें इस मिनट सिर पर एक कोलन निली होती हैं। यही मान महें इस में पान पहें होता में प्रविद्ध जाता है। उड़े जल की धार ज्यातों में निरन्तर ज्याने-जाने से ज्वर पीर पीर क्या हो जाता है। जम मुत्तार दो या तीन डिडी क्या हो जात

धार मिले पानी से ऋगोछना (Alkaline Sponge) एक परतन में पानी लंबर उस में ६७ ब्राम साडा घाइकाबीनंट (खाने का सांडा) डाल ट्रॉजिये । यह खजली आरे ददोड़ा म सामदायक होता है । इस या प्रयोग बेवल पीड़न भागें पर ही बरना चाहिये ।

मलने याली घराम मिले पानी से ऋगोछना पसीने की ऋषिया। ऋरि रात की बर्चेनी दूर करने के लिये यह यड़ा उपयोगी साधन समभ्या जाता है। राज का निर्माल पूर्व के लिये वह पढ़ी उपयोग साधन समझ जाता है। रपड़ का दस्ताना परने काय को ठंडों पानी में भिगो वर सर्तेष को रनड़ने के बदर्न इस का प्रयोग हो सकता है बहाप यह उनना सामदायक नहीं होता। मसने बाली सराय झाँर पानी आर्थाआई हों। हारूज गहासार (Wood Alcohol) त्यचा पर लवने से विर्धाला हो जाता है हक्तीला इसे क्रमी साम में म लाइब ।

गञ्च्य आधिषया (Patent Medicines)

समाचार पत्र ऋरि भारत्यक तथा साप्ताहिक पत्रिकार्ग विकास प्रयास की

आर्थियां के विश्वायनों से अने होते हैं। प्राय ऐसी आर्थियां को सभी रोगों के लिए 'चनत्कारी आर्थियां बताया जाता है। इन विश्वायना के लम्बे चोड़े दावों प्रारं इन में छुटे प्रमाण पता है थोरों में ने ज्यादये । इन आधाष्ययों में मौदरा के समान कोई उनेजक पदार्थ पाला रहा है जिस के प्रभाव से त्यां के त्यां के त्यां का का पाला करते. मिला रहा है जिस के प्रभाव से त्यां को त्यां से हो से देरे के लिए प्रधान प्रदेश प्रधान के प्रवास को प्रभावन होने स्वास है यहाँच बालाव में उस की शांवन बन्दी नहीं! शांकन्स सम्बन्धी बातों में आवशे आदेर प्रमानवी उपदर्श से ही परागर्श करना चाहर्ष ।

रोगी को देश माल

रांग को दर करने था सब से आवरपक माधा आर्थांच नहीं है मोल्ड विश्राम आच्छा भोजन लच्छी देश भान हर्मा उन सब सावेनों या प्रयोग हैं जो रकत को इतनी शोवत दें कि वह रॉग-संसमी आर इन के द्वारा उपान विष को नक्ट कर सके।

विश्वाम

सम्मीर रोग की दशा में सीनी को साम दिन विस्तर में सीना सदना पार्टिसे । घटन से रोनी हुनीलए पूर्व रूप में घटनाई नहीं हो पाने कि नाटो उने की तीप्यत क्या ठीक सी टहें जारि में उट ताड़े हुए चलने-पिरने सर्व याम-मात्र बदने सने प्राप्त तायारण स्रोपन बदने सर्व ।

घर पर रोगी की सेवा शश्रुपा

यांद रांगी के पड़ीसी मिलने जुलने साले आिरिसी में सम्बाधी असे यार वालने न आए जो रांगी धहुत जल्दी ठीक ही जाता ही मिले यह है कि वाता रोगी के लिए कछ ऐसी साले पीने की बीजें आर्थि आधिया ले आते हैं जिन का प्रयोग रांगी के लिए ठीक नहीं । ये लोंग रांग को फला पर दूसरों को भी होंग पढ़चार्व हैं। यहत से रांग सक्रमक हांगे हैं—एक से दूसरों को सा जाते हैं। रांगी के देखने के लिए आने बाले लोग उस से हाय मिलाते हैं या उस के पिस्तर पर बीज जाते हैं या उस के प्रस्तर पर बीज जाते हैं। रांगी के देखने के लिए आने बाले लोग उस से हाय मिलाते हैं या उस के प्रस्तर पर बीज जाते हैं। यो उस के प्रस्तर पर बीज जाते हैं। यो उस के प्रस्तर पर बीज जाते हैं। से से सिल जाता हैं। अस्वाधी को से बीज जाते हैं। से स्ती तरह अपने घरों को बाले जाते हैं आरे रांग अस्त्य लोगों को भी लग जाता हैं। अस्वधा तो यह हो कि रांगी की देख भाल करने बाले दो तीन क्योंन हो उस कमरे में आए जाए ।

रोगी को साफ ज्यार नाजी हवा की ज्यायस्थकता होती हैं परन्तु उससे क्यर में ज्याने जाने बाले लोग सिगरेट या सिगार के घुए से उस क्यरें की हवा को गटा यह ट्रेने हैं।

प्रत्येक रांगी थे लिए यह आयरथक है कि वह ख्य साए। रांगी के कमरे की बनी दरे तक नहीं जली रखनी चाहिये बल्कि जल्दी ही बूमा देनी चाहिये जिस से रांगी सो सके।



रोंगी के पलग पर आसानी से लगाई जाने वाली मंजा ।

रोंगी या ग्राहार

यदि पेट या ज्ञानों म कोई गड़पड़ हो सो पेट आयांन् आलाशम यो पियान देना धारियं हत से बड़ा पायता होता है। बाँड से पनी के आंगिरपत पर्व पाने पाने के लागे होना थारियं। यदि तो जिलने कर एवं पीने को नहीं देना धारियं। यदि तो जिलने कर रहां हो तो घड़ी देन्य पर पाच पाच मिनट पान पाय या प्यम्च पर पाने पाच पायदि । हो सकता है कि कोई तोनी जिलास मर ये पानी या पत्नों का रास पी ले आरे फिर उनटों कर दे पत्न्तु थाँद उने पानी या पत्नों का रास पी ले आरे फिर उनटों कर दे पत्न्तु थाँद उने पानी या पत्नों का रास उपर्यक्त हींच में पिसाया जाए तो पेट में तथा रहता है प्रधान उनटों गाँउ होती । कछ देन तक हमी प्रकार पानी या पत्नों का रास पीने से तीनी की उलटों हमारा चार निकरते तरता पदार्थों को कमी पूरी हो जाएनी आरेर आय एती हमारा पाने पा कला का रास दिया जा सकता हैं। फिर रोगी घटे घटे मर के बाद निक्तास पर कर पानी या पत्नों का पत्नी वा पत्नों का रास ही पीना रहे यदि दरन का पत्नों का पत्नों के पत्न का पत्नों का पत्नों है। इस के एए। के प्राप्त के आपे चम्चच से एक चम्चच तक होती है। आरेर घट आप प्राप्त पेट के पाने वीन चार पत्नों का पत्नों का रास होने के सान एक एए। के पान के पानी का पत्नों का रास होने है। इस के एए। के पान के पाने का पत्नों का रास होने है। इस के एए। के पान के पाने हैं। चित रहन होने के सान एक एए। के पान जी जी जी है। पिर राया दलन होने के सान एक एए। के पान जी जी जी है।

इस प्रकार की मानुसी गड़पड़ या साधारण रोग के बाट रांगी को एरेंसी चीजें रागी चाँडिये जो छने पर मुसायम मानुस हों। इस प्रवार के आग्नर को अप्रतेणी में 'bland dust' वहते हैं। इस आहर में रूच दही बंगा छने हुए अप्रदे की रोटी अप्रदेद छन्त्री में से निकार्स हुए छन नरबर्धर्या अर्थर प्रतेणी तरह उपने अर्थे अर्थद होंगे हैं। त्या दहा में विगी प्रकार के बीज रेडेटर चीजें आरंद होंगे हों। उसके प्रतिकार के बीज

शरीर या ताप नापना

मित्ती स्पोपन की स्थवा का न्यर्ड करने से वा नाडी को छ बर ही सम्म इस यास का वता नहीं सन्दावा का सकना कि उने वस है वा महीं। इन को ठोक-ठोक जानने वे लिए वर्षमंत्रिय वा नावमानी सन्दाबन देखा कार्योच यमानित्र में १०° से लेकर ११० हिंगी छ तक वे विज्ञ होने हैं। एक देव का निहान १८६° यह होता है इनना नाव स्वस्थ व्यक्तिन के बानि वा होता है। बाद स्वस्थायी का यास १००° वस या हत ने उपने हो हो हमान



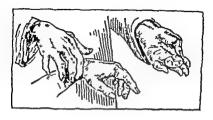
बाई त्रप्रोर धर्मांगीटर को मटक कर पारा भीचे उतारने की बिधि ।

दाई त्रप्रोर वर्मामीटर धरीर का सामा य दिखा रहा है !

लेना च्योहरे कि जबर हैं। १०३° का ज्वर साधारण होता है परन्तु १०४° या १०५° का यहत तेज मुखार होता है।

पंगांगीटर का प्रयोग करने के लिए यस के उपर के सिर का प्रचणी वरह पर्बाइमें । पारे बाला सिरा नीचे को रहें । ग्राम उसे पाल्दी परली चर्च मार हम प्रकल म्ह्रेचियों माना ग्राम अप्रपनी उगिल्मों एवं से किसी चीज को एट फंक्नों का प्रमरन कर रहें हों । ऐसा करने से वापमापी का पारा उस के इसरें सिर पर ग्राम जावा हैं । वय वापमापी का पारे बाला सिरा रोगी की जीम के नीचे रस दींजिये । पिर रोगी से केंदिये कि दात मीचे यिना गृह मद कर ले अर्मर सास माक से लें । धीम के नीचे वापमापी को तीन चार मिनट वक रक्ता रहते दींजिये । यदि रोगी ने थोड़ी देर पहले की पानी पिया सकेंगा ।

यदि रोनी की हालत बहुत मस्प्रीर हो तो वापमापी को गृदा में प्रांबस्ट कर के वाप नापपें । इस विधि के लिए वे नोक की वापमापी होनी चाहिये



ाड़ी की गाँव मानून करने का वरीया

तांक आ दर टट न जाए। तापमायी यो गृदा म कोई दो इस्य आटर प्रोवस्य स्म दीजिये। इन दोनों निष्या में कोई पिरोय अस्ति तो मिर्टी होता पत्न मुद्द द्वारा भागे नाय की अपरेशा गृदा द्वारा माया ताप कोई एक डिजी अधिक होता है। अस्य यनन या जाय म न्या पर ताय नहीं भागा जारा क्योंकि ये दोनों तरीने से गला सामिन हो चुके हैं इन विधियों से पिल्कान होने ताय या पता नहीं लगता।

प्रयोग करने से पहले आंत्र उसमें बाद धर्मापील को सामृत आंत्र पानी से पो लेना चाँडमें ! (धर्मार्महर को कमी-भी गरम पानी से नहीं घोना चाँडमें) पानी आंत्र सामृत में फोफर इसे ग्राम्य या डेटॉल के घोल से पो डॉन्समें !

नाडी की मीत

न्याप के प्राप्ता नाड़ी की गीत निम्नांतिस्ति कीनी चाँदवे--

र्पत होने पर	त्यः विशेषात्रः में १३०-१ ₄ ० मार
१ से २ साल रफ	।ऋ मिन≥ में ११०-१२० मन
२ से ५ माल गक	ाक मिन्ड में ९०-११० मा
६ में १० साल वक	।ऋदीमन्त्रामें ≃०—१०० या
१० में १८ साम नक	max गिनट में ८० – १० मा
	।व्यक्तित्रणै ७६ मन

नाड़ी की घड़कर्ने गिनने के लिये तीन उनीसयों के सिरे कसाई के बाहरी सिरे एक इन्च शीतर की जारि जानुठे से एक इन्च नीचे को रसिये !

डबास गीत

मिन्न मिन्न आय में स्वास गीत इस प्रकार होती हैं---

पैदा होने घर	एक मिनट में ८०	
२ वर्ष में	एक मिनट में २८	
८/ वर्ष में	एक मिनट में २५	वार
१० वर्ष में	एक मिनट में २०	वार
ध्यस्क व्यक्ति की	एक मिनिट में १६ से १८	वार

इवास गिनने के लिये अपने एक हाथ में घड़ी लीजिये आर्र दूसरा हाय रोगी की छाती पर रखिये। प्रत्येक बार जब छाती फले तो गिनिये।

स्नान कराना

बद्त से लोग सोधने हैं कि रांगी को स्नान नहीं कराना चाहिये। यह एक पड़ी भारी गलती हैं क्योंकि रोग को स्वस्थ लोगों की ग्रापेशा चार बार स्मान कराने की ग्रावहयक्ता होती हैं। ग्रारीर के एक माग को स्नान करा के धीय ही उसे सुखा देने से रांगी को सदी लगने था बिल्क्ल मय नहीं रहता। बहत सी योगीर जों में तो स्नान बराना उतना ही उपयोगी हैं जितना ग्राविध का प्रजोग।

उपचयां (नतं का काम)

कर्मल उपचारिका या नर्स वही होती हैं जो रांबी को हर प्रकार से सुख अंति आगराम परचा सके। यह जो कछ भी करें यहन तालधानी से करें योले यो नर्मी से मोले रांबी के किसी अग को छए तो बहुत धीरे से छए उठाए किशों तो महत धीरे धीरे। तांकियें को देवी न्द्रें को घोड़े योड़ें समय के याद ठीक करना न मुलिये। इस के साथ ही जो कम्यल आगीद रोगी आंटे हो उसे भी सीधा करने रोहथे। दिन में बहुँ यह रोगी के नीचे पछी चार को बीच तान कर उसकी सिलाबट निमाल दींजिये आरी याँद हो तो सय से नीचे की चादर पर टैनकम पाउठा धिडक दींजिये। रात को इस से पहले कि रापी सीय उस के दर्शर को मनन पाली द्वराय से ब्राइफ वर टेलक्स पाउन छिड़क देशिजये यदि रोनी आघेड़ उम का व्यक्ति हो सो हम बात का रयान रोतिये कि यह एक ही बरबंट न लेटा रहे आहे उत्तर का नका बीक बहत देरे तक एक ही आरे न रहें। जहां बहा बचा वा स्पर्ध किस्तर से होता है बहा-यहा अर्रेस मीना हो जाता है और इन से फाइया निकल आती है। सीरी को इस प्रकार की फांडियों से भूचा। रखने के लिए मलने कानी जनाय से ग्रंगीयना ग्रांट नेलक्स पाउप छिड़पना यहण समा होता है । प्रसानन चित्त रहता हतार हपाग्रां का काम करता है । मत्तों को इस

यदावत को बाद रखना चाहिये । स्वय प्रसान रहिये । इस से रोबी भी धसन्न रहेगा । ज्याप स्वय ग्रम न रहेगी । वो इस से आप का भी भला होता हारे दुसरों का भी । याद रोत्तवो बीनार ज्यान्मी को द्वांनवा म सब से ग्रांचक दातम-दिलानं की आवडकता हाती हैं रोगी की दारस वयाग राउसे।

bearant (Disinfecting)

निम्सक्रमण को सब से छाउछी बिध्य है जलाना वा उपालता । रोनी के पुरस्त से मर्दे हुए बानज या उपहाँ आरि दिस्ता को आरो आरोह को दिना होने के उपासा जा सकता है। जिन क्याही या चीओं का प्रयोग तीही क्याहर वर चुका हो उन्हें इसरों के बाम में आरो से पहने सदा उपान वा साफ सर लेना चाहिये ।

मत पुत्र को टीन के डिक्स में माद कर के आरे उद्दे पानी में उपान कर रूपना चाईएमें या मल मुझ में कड़ा-मरक्ट डाल कर जाता होता चाईएमें। यदि कीटाम आधिक समय तक सूर्य के प्रवास कर हो थी है गर नाजे हो। इस करना राजि के कमा के अस्ति के प्रवास करना चाईएमें। आरे रोजी के बहुतों एम विस्तार को बड़ी घट पूप में डाले रहना चाईएमें।

जिस कमारों में किनी एक की बीनारी बाता रही रहे के पूर्व में उसने जिस कमारों में किनी एक की बीनारी बाता रही रह चुका हो । उसे सार्व आर्थ पानी में रनाई बर-रगाड़ बर साड़ बरना चहियों । सारा घटी रासी मेज-स्मित्त आर्थ अस्तारी आर्थ को आर्थ पर्व से उसन् ए ए पर नक दीनारों को

घर पर रोगी की सेवा खुश्रूर्धा

का प्रयोग नहीं होता क्योंकि एक तो ये हार्यों में लग जाए तो जलन सी पंदा कर दें दूसरे यदि किसी प्रकार थोड़े से मी मुह में चले जाए तो स्वतरनाक हालत पंदा कर दें। कहें त्रग्रीर रोगाणुनाशक द्वाए (Antiseptics) हैं जैसे सिट्येयलन (Cetavion) ज्योर (Dettoi) ये गुणकारी भी हैं त्रग्रीर इन में किसी प्रकार का स्वतरा भी नहीं।

बच्चों के सामान्य रोग

इस्त या आतिसार (Di irrhoca)

साली रमानं पनि की कछ चीजा से भी घटचे को इस्त सन जाते हैं पत्ता प्राम पति की कछ चीजा से भी घटचे को इस्त सन जाते हैं पत्ता प्राम तरि एर यह बीमारी रोनाजुआं (Bacteria or Amoeba) थे कारम ही होती हैं। पेट म तरस्त पनायों को अध्यानक कमी आते सहद्वा (Infection) वे वियंत्रेपन के धराम चीजात बच्च की द्वार देशते ही देशने गम्भीर हो जाती हैं। यदि बच्चा कछ चीना न चाह जो जाते थे हो तरस पहायों मा पर्याम परित्न हो जाता हैं। इस नाम चीट बच्चे को गम्भीर प्रवाद देशत सब जाग तो तुर त ही अक्ट को दिसाना चौहर्य । उपन्दा सम्बद्ध प्राप्ति प्रधाद (Sulpha Drugs) या Ternanyon या Chloramphenicol जीती कोई जार जीवीय देता हैं। इन में से बिनी भी आविष्य से रोन वृष्य पर जाने हैं। हस्तों को लाग अपने या चा च्याने आके (Paragone) भी प्रप्रणा होता है पत्न हमसे रोन-वृष्य मरते जहें।

दस्तों को रोकना

याना प्रमेन की सवाहैं, सब से वाली बच्चे को नाई वहाँ वर या नाल पा पड़ने बंजर या दिस्सकने न दिख्या | विद्याव कर विद्रूष्टी प्रमें हैंट के पर्य बहत नन्दे होते हैं। सड़कों और टोट्ट्यों नो वो नाट स्मीर पूल चुनी के साथ पर्यों पर ज़ानी है हासे पर्यों बहत ही नाई हो जाने हैं। बोद पर में पानम् जानमा हो तो में भी पर्यों की माजी को महा दोने हैं।

कर्द धरों में रहने वानं बच्चों को हरत सबने वी प्राप्तक सम्माजन रहती हैं। कर्मों के कोनों प्रार्थ वर्नीचर के नीयों से पूल प्रार्थित को मार्च बार्च मध्यन मार्क राजना चारियों और वर्षों मार्ग्य वा हो तो हाने कोनों प्रार्थ राजिय के नीयों पूना दान होता वे। पुण्यां के बच्चों तथा दाने जावां को मार्च भीतर न ह्याने होता ये। बच्चों को वर्षों पर हार्ने-वेगण कभी न करने दीजियो । यदि फर्डी भूमि से कुछ उचा हो तो उस के नीचे की भूमि को साफ रखना चाहिये । स्नान गृह तथा रसोई घर का गन्दा पानी भूमि पर नहीं फेकना चाहिये । त्रागन को चार धार भाइ गृहार कर साफ रखना चाहिये । गोपर के हरे या कड़े कचरे या ज्ञागन को गदी नातियों में हजारों रोग-उपादक त्रूम पतते हैं । जो छोटे छोटे बच्चे ज्ञागन में खेलते हैं उन के अद ये कूम पूस जाते हैं । जो छोटे छोटे बच्चे ज्ञागन में खेलते हैं उन के अद ये कूम पूस जाते हैं । मिरक्यों परचों को भार जाति हैं । वे मल गोपर ज्ञार कड़े कचरे हैं देर आर सब गन्दे स्थानों से रोग कृषि लाकर बच्चे के मोजन पर छोड़ देती हैं । बच्चे के लिए मोजन तैयार वर्ष के बाद डाक कर रखना चाहिये

मिरस्त्यों यर्च्यां को भार जातवी हैं। ये मल गोयर ज्यार कड़े कचरें के मांजन पर ठोड़ देते हैं। बच्चे के लिए मोजन बैता वरने के बाद डाक कर रत्नता चाहियें तोंक मंत्रक पत्यों से बचा रहें क्योंकि जब कोई मक्खी वच्चे के दूध पीने की बोतल की चूसनी पर या उसके लाने पर ज्या बंडती हैं तो उस पर गन्दी। असी विवेत की चूसनी पर या उसके लाने पर ज्या बंडती हैं तो उस पर गन्दी। असी विवेत रोग-उत्पादक कृष्ट छोड़ जाती हैं। जब यच्चा दूध पीता हैं या स्वाना स्वाता है तो ये रोग-कृष्ट कर के पेट में चले जाते हैं अग्ने परिणाम यह हांता हैं कि उसे दस्त लग जाते हैं। मिलसमें के विषय में ज्यार पहल सी वातें ज्ञारें उन्हें मध्द करने की विषय अध्याय १० में दी जा चूकी हैं।

होती है कि उस दूसन लग जात ह । मानप्तसा क । बस्य में आर पनत पता याने अगर उन्हें नच्छ करने की विधि अच्छाया १६ में दी जा चुकी हैं। साफ दूच अग्रीर दूच पिलाने की खींख्या रांग-कुमियों को मारने के लिए दूच की उनालने की आवश्यकता आध्याय १० में बताई जा चुकी हैं। यदि बच्चे का दूच प्रावेद अवाल कर साफ कर लिया जाए आरे फिर किसी यरने यदि बच्चे कर रूर दिया जाग आरे यदि दूच पिलान की मांत्र का प्रति प्रावेद को मार पार उपाल कर साफ रक्ता जाए वो दस्तों या अग्रीतसार आरे महत से अप रोगों से भच्यों को बहुत हद तक सुरक्षित रक्स्सा जा मकता हैं।

म डाक कर रस्त दिया जाग आर यदि देचे पिलान की मोतला प्रारं चुस्तों को मात प्रवाद व्यक्त कर साफ रक्ता जाए तो दस्तों या आंततार आंत महत से अप रोंगों से मच्चों को गहत हद तक स्रायंत रक्ता जा मकता हैं। मच्चों को अहत आरे निम्मोमत खान पान यद्दा से माता पिता आपने पच्चों को वरहानं के लिए यक्त सेक्त मिडाइयों देने रकते हैं। इस प्रकार आंपक निराह्मों साने से एक तो मच्चे के पेट में गड़पड़ हो जाती हैं दसरें यच्चे की आहत मिगड़ जाती हैं। जो निजड़्या स्पे वाले या तांचे माते येचते हैं में प्राय त्यूसी रहती हैं उन पर चूल पड़ती हैं मिलत्या फेंटती हैं और यंचे माले के मेंले कच्चे हाम औ लगने रहते हैं। इस प्रकार खाने की चीज सद्धित हो जाती हैं आर स्वान सामा प्रकार पड़ती हैं। यदि सिस्कट आर्रार हामाई क्षणा हो लगने पहले हैं। इस प्रकार खाने की चीज सद्धित हो जाती हैं आर्र स्वान बाला बीमार पड़ जाता है। यदि सिस्कट आर्रार हामाई क्षणा हो लगने स्वान बीच की स्वान स्व

देश पिलाने वाली मातात्रमें को अपने खाने पीने में बड़ी सार्थमानी परतनी धारिये क्योंकि माता के खाए पिये का प्रमाव बच्चे पर भी पड़ता है। जब बाता में नए नए फल आए वो हो सकता है कि ठीक तरह पबसे न हों। यदि एमें फल आपने खा तिए तो इसने आपके देश पीने पच्चे के पी मंत्रवा है पित होने पच के पी मंत्रवा है कि ठीक तरह पबसे न हों। यदि एमें फल आपने खा तिए तो इसने आपके एक नया नया चले तो बाद पता आपको पत्नी बढ़ के बाता चारिये आर्थि एक प्रतिदेन योड़ी बहु खाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको पत्नी बहुत हो कम लाना चारिये आर्थ एक प्रापको स्थापन कम लाना चारियो आर्थ एक प्रापको स्थापन कम लाना चारियो आर्थ एक प्रापक स्थापन स्यापन स्थापन स

योड़ी मात्रा पहाने जाइये इन प्रकार धीर धीर बच्चे को ज्ञाद्व पड़ जायेती ।
यदि ज्ञाप को जुलाप होने को जायद्रयक्या हो यो मिल्क ज्ञाप मेमनीयमा
(Milk of Magnessa) या स्तीनज वेल (Minteral oil) द्वा प्रयोव मेमनीयमा
कैस्परा (Cascara) या स्तीय (Seana) ज्ञारी इती प्रवार की दसती रेचक
आंदियया पच्चे को भी प्रमायित वर सक्वी हैं। बच्चे को ज्ञापना दूच पिसाने
के पेट म पड़ी गड़वड़ पीत वर दती हैं। बच्चे को ज्ञापना दूच पिसाने
से पटले छोतियम को गोड़ियों को अच्छी सरह थो सींजयों। एक वार मोन् बस्ते पटले छोतियम को गोड़ियों को अच्छी सरह थो सींजयों। एक वार मोन् बस्ते के याद आंदि दसती बार ओजन बस्ते से पहले बीच बीच में कछ न क्छ बस्ते के बाद जारि दसती बार ओजन बस्ते से पहले बीच बीच में कछ न क्छ बस्ते के बाद जारि दसती बार ओजन बस्ते से पहले बीच बीच में कछ न राम्ये बीर पीच में साते रहने की ज्ञादत प्राच पेट में बड़वड़ पेदा वर देती है आर इनका ज्ञासर बच्चे पर भी होता हैं।

मच्यों के इस्ता वा इलाज

यदि मच्चे ने कोई भी कच्चा यस नहीं खाया हो या गेसी ही कोई प्राति पीत न रहा सी हो तो दस्तों का बारण रोनागृह्यों को ही रामसना चहित्रें । बाद हो सके तो बच्चे को बिनी डाफ्ट्रर को दिराहर्य । डाफ्ट्र प्राय क्लोरोमाहसीटन (Chloromycetin) वा 'सस्ट्या' प्रग्रीबांधयों में से बार्ट विशासिक्षतार्थन (राज्याकाकाकाकाकाकाकाकाकाकाकाक्ष्या न स्वाह कार्यावीय दंग आर्थ इस आर्थिय सं रांत्राच्य स आर्थ है। इस प्रमान की व्यक्तिस्ता का परिणाम प्राय कर्ण ही घटों के आप्रयुक्तारण मानूप हो जाता है अर्थान करण की दशा स्वाहत स्वाहत है। प्राय करण कर्ण मानूप स्वाहत स्वाहत है। प्राय करण कर्ण मानूप स्वाहत स्वाहत है। प्राय करण कर्ण मानूप स्वाहत स्वाहत स्वाहत है। प्राय करण मानूप स्वाहत स् करिजये । मार्ग जावता तो यहां तक बढ़ते हैं कि चार्च साने से दस्तों भी हमत चित्र हो सर्वो प रही हो चच्चे को शास आवश्य शिलपा चारमे उन का बदना है कि इस प्रकार बच्चे के चंट में आधिक शासा चला जना है होंग इस से उसकी रामत बंदतर रहती हैं। यदि बच्चें को उमोटया हो रही ही हार्टि पेट में किए न तक वहां हो जो हराएका सही होता कि उसे किए पेटी तक किए न सिसावा जाए हर्टी उसके बार काच पाच मिनट के बार जाय था एवं एक चम्पा मा साना टॉजिये । जितनी उस्टी सम्मव हाँ सर्वे हत मात्रा को भाग देना पहोट्ये पानु बोट फिर की उननी होने तर्र में एवं घटों तक कुछ न निसाइये प्रान्त वह रिस्सना आत्मा भीतये। पीय पे को आताम मत्यारी हैं। यहुँ योजी होने चहिये और जी रोने घटना गरदादा वाला क्षा बीध की मारा बल दोनी घडेंदर्य । बाँद दन्त पर ही म हो तो चाप थे डेट चम्मच भर में एक चम्मच भर Paregoric परारे परारे ाम्बाफ मटी नाड स्ट्रींचर्य । चर्यमें स्ट्राफ के बात हा बार एतानी उसी होते के या पात मा क्षेत्रत एक सम्बद्ध मा ही Partgoric श्रीनर्थ ।

मह ग्राना

यच्यों का मृह आ जाने के सामान्य कारणों में से एक कारण एक प्रकार की गतं को स्जन (Vincent's Anguna) भी हैं। यह स्जन रांगणाओं या विद्यासन की कभी के कारण हांती हैं। रियोप्तियन (Ribofiaun) की कमी सो प्राय मुह में छाले (Lesions) हो जाते हैं। विद्यासन 'सी को क्मी से भी ऐसा होता हैं। इस दखा में रोगी को दिन मर में तीन वार प्राय हैं हिसान से विद्यासन देनी चाहिये। यदि Vincent's Anguna हैं। इस इस के कारण पह आता हैं जो प्राय साथ ही मुखर भी आ जाता हैं। इस के इसान के किए धौनीसिलन (Perucullus) सच से बौड़वा आधिष्य हैं। सच्चों के मृह में प्राय जमत से धैदा हो जाते हैं ये उभार मांनीसिचा (Monilus) नामक कवक (Fungus) या छनक के कारण होते हैं। यदि ऐसा हो तो मृह में जहा जहा वे हों बहा-बहा 1% Acqueous gentian voolet तमाना चाहिये।

वाय ञ्चल (Cohc)

षाय श्रुल की दक्षा में बच्चो के पेट में दद होता हैं। प्राय यह दर्द हान को लगम सोने के समय उठता हैं था फिर दिन में किसी समय भी उठ जाता है। यह पीड़ा प्रति में समय उठता है था फिर दिन में किसी समय भी उठ जाता है। यह पीड़ा प्रति में समय उठता है का स्व होते हैं। यह पीड़ा प्रति में स्व मान रहे होने लगता है। प्राय गति पर यह दर्द बच्चे के पेट में उत समय उठना है जब यह कोई नहीं चीज विशेष कर कोई नवा कर सकता है। क्रभी कभी एसा भी होता है कि पच्चे को मता कोई नवा नया चला हुआ। एल भिष्में या मताला का लेवी हैं अगि जब बच्चा भी का दृष्ट पीता है तो भी के सार्प पिय के प्रमान से का के पेट में ये दर्द होने लगता है। भोवल से दृष्ट पीने वाले बच्चों में इस दर्द का सामाय स्वरण चसती है। भोवल से दृष्ट पीने वाले बच्चों में इस दर्द का सामाय स्वरण चसती है। स्वरण होता है दोवपूर्ण चुलनी में से दृष्ट को जिल से राम पान स्वरण चुलनी है। स्वर्ण को सार्क पीड़ी देरे को कर्च से लगा कर उनकी पीठ पीर पीर वपननी चाहिये इस से बच्चे को उत्था जाता है। से पत सी हम प्रमान याद नक्स जाती है। से पत सी हम प्रमान याद नक्स जाती है। याद सरी हम इस प्रमान वाद नक्स जाती है। याद सरी हमा इस प्रमान वाद निकल जाती है। याद सरी हमा इस प्रमान पाद नक्स जाती है। याद सरी हमा इस प्रमान वाद निकली जाता है। याद सरी हमा इस प्रमान वाद निकली हो। वाती है उपीर बच्चे हो पर पर पर स्व करने सनता है।

पींद दर्द पाद न हो 'प्रारं बच्चा रोता चिल्लाता हो रहे था दिसी हाक्टर को दिखाना चाहिये। हो सकता है कि उपीत का कुछ भाग उपीत के अपन्दर पुन गया हो या पिर हुनी अकार की बाई आरि रूमावट पीन हो गूर्र हो । पीन ऐसा हाआ हो तो पेट पर हाथ उराने ने पेट म जोला ता मानूप होगा आरि ट्राटी वे रास्ते उन्न भी आएका। यह भी हो सकता है कि नीज उपडा होय (Appendicits) वे बारण हो वर्षीय यह तो छोटे छोटे परची हो मी हो सकता है।

यदि पेट में दर्ज बस्ता के बारण हो तो एक बार ही होना दोने से गुरन आरोग हो जाता है। ऐसी दश में रच्या ना जुलाव भी प्रारण होता है। इसेलिए छोटे बच्चों को समीर बच्चों वो टच्चो को शबदस ही दोन सेना चाहिये कि ठीक है या नहीं ।

सतीर (पेरिसपों) में एटेन (Convulsions)

श्राप्ते में एटेन को जाने के यहाँ बारण डांते ही । सब से प्राधिक मानाप कारण हैं उसी का तार बड़ जाना। बचन करने सही को उस होने हरा भी हन प्रकार को कोई डिजायस नहीं बचने ह्यार न ही भागा विमा को सना चलना है। जब उसी एंडने ही लगना है तभी पहली का मान्य होना है। कह एसी मी बच्चे होने हैं जिनका इसी बस्ता श्रेष्ट होने हैं बोही ही रोग बा एटने स्वता है। एसे बच्चों को जब कभी उत्तर हो तो उनवा महा ध्या रसना चारेये जिससे शक्ति है एटने वे तर्रों को रोक्ने वे लिये उत्तरा श्रम किया जा सर्जे । जिल बच्च का ग्रीम मुत्ता के तीज मीर्ग ही गीटने सर्ज जेनच मी विशेष क्यान राजना काट्ये । योट लाप १०२९ डॉ. सी.टिन में गीन वस ता विश्वय च्यान र राग याध्य । याद ताय रूपर् हा या दिन स गण रूप मचले को श्रीच्यरिन (Aspirin) हाई कोनोबर्धिनान्त्र (Phenobirbita)-15 Mg) द्वीन्त्रों । Aspirin यबर को क्या वर श्री आहेर कोनोबर्धिनार्स (Phenobarbital छत्रेश वे एटेने के दारे को रोमने में मरायता माना।

मस्तिक प्रवर (Encephalitis) गोरत्वक शन्सी प्राप्त धन्तिमध्य (Tetanus) वनत मानीरमा टाइम्स प्रवर (typhus fever) मिधान प्रवर वे निष्ये के प्रमाय स्थित की चोट हमीर पहला में समय करायों से सामि पेटने ब तथा क प्रमाद किर की चीट ग्रांट पहला में श्राप्य कारणें से गाँउ पिटेंट स्वता है। यत्ना प्राप्य इन सब द्वाज्यों में अपवार संस्था प्रवट होने हैं। गर्मसम्ब की मान तो पर है कि इस प्रवास की तीटन क्सी बसन ही होती हैं याने कि को इस ग्रा होता पड़ चुका हो उसे सम उत्तरता चारेट्य कि कमी पर भी ची ग्रांत में गरेन का एक दूसरा खाला चून नेने परिण होती परेंग होती हैं। गरेंस देशा में चीड़ी तीट खें सिका चीड़ी की चीनता जाति उन्हीं हैं। गरेंगे व जानी ही यह होता में ज्ञा चला हैं। बसी बसी तो सह लीता इसना कारणे होता हैं। देशा में गरेन का चला हैं। बसी बसी तो सह लीता इसने हारणे होता हैं। जानी ही यह होता हैं चीड़ियों में समस्य चीन हो बसता हैं। हार्ग कारणे हाता सामी हैं ग्रारं जीस दालों के बीज स हाता करने सतारी हैं। हार्ग पान करने

है। परन्तु मिनदों में ही में उसे होड़ ज्या जाता है जारि मह उठ रवड़ा होता है। परन्तु इस से बाद उसे नीद जाने लगती है जारि यह टंट जाता है जारि लगनी निर्मात लगनी पट तक सोता रहता है। यहत ही यम दशज्यों में दौरा वह देव रहता है। प्राम्य ऐसा होता है कि रोगी को दौरें का पूर्वामास हो जाता है अपने के उपने महा के उत्तर है। प्राम्य ऐसा होता है कि रागी को लगन हो कि दौरा पहने वाला है। इस प्रकार को आभासत होने लगना है कि दौरा पहने वाला है। इस प्रकार को आभासत होने ही वह ज्याप से ज्याप ऐसी जगह चला जाता है। इस प्रकार को अभासत होने ही वह ज्याप से ज्याप ऐसी जगह चला जाता है। हो जह वह लोट सके।

श्चिकत्सा

डाक्टर को बृत्ताने का तो समय ही नहीं रहता। इस्तें तए जो कोई रोगी के पास हो उसी को उसे समालाना चाडिये। सब से पहने रोगी को फर्ड या जानिन पर लिटा कर उसे कम्मल आहेंग हैंना चाडिये ताक उसे गरमाई मिलं। उस के दानों में बीच लकड़ी का एक ट्रम्फड़ा फसा दोना चाडिये जिससें जीम न क्रिं। वादि किसी बच्चे को इस प्रकार का दौरा पड़ जाए तो लच्चा के नाय से बांडा आधिक गरम पानी डाल कर उसमें पिड़ेड़त बच्चे को लिटा दिंजिये। एक हाथ से उसका लिर पानी से उपर रोशिये आदि दूसरे हाथ से उसका लिटा किया के उपर पानी को चक्का दोंजाये। एक ताय तो हो हो चच्चे को परना से लिटा किया के उपर पानी को चक्का दोंजाये। एटेंडन समाप्त होते ही बच्चे को परना से लिटा कर सुला दींजाये।

हम प्रमार की मिर्गी का फोई सार्वेरक कारण नहीं है। हाकर सोग इस के कारण का अनुमान ही लगा मकते हैं। इस का कोई इसाजा भी नहीं हैं। इनना ही किया जा सकता है कि जीवन भर दिन में दो या तीन यार रोगी को फोनोपॉस्टॉल (phenobarbiah) या डिल्नीटन सोडियम (dilantin Sodium) दें दें कर इस हे दोरें पर निममण रक्खा जाए। डाकर इस आंधीयमों की सुराक निश्चित कर देंगा। बीद दक्षा बद कर दो गई वो फिर दौरे पड़ने समें में इसालये रोगी को अपनी ही भलाई के लिए बिना नागा प्रनिद्धन प्रांथीय का सुराक निश्चत करते रहना कोईसी।

स्रवे का रोग (Rickets)

मह रिइडमों का रोग है आरि प्राय क्यारी द्रश्च पीने वाले यच्या को हो जाता है। सामान्यत यह रोग हू से १५ महीने तक के वच्या को होता है। इस तोग के बाता पायचे भी लोपड़ी में के दो कोमल स्थान (Fontanels) ठीक समय पर यह नहीं हो पाते। रोगी मच्ये को टोगों को तेड्डिया टेड्डिया टेड्डिया है। वाला है। यच्या अवत कमजीर आरि छोटर हह जाता है।

स्ते वा रोग प्राप कर्षांचण के कारण हाता है परंगुबांद मच्चे को ह्याची तरक पूप न मिलाी रहें यों भी बढ बीमारी हो जाती हैं।

चिथरसा

मृत्ये या रोग औपन श्राहार न मिलने श्रापान शेंड्डमा मनाने वाले पदार्थी में न मिलने के करण शीवा हैं। अर्थत पहला मान रोगी भरूचे की पर्याण मात्रा में द्वाप दोना होना । दिन म वर्ष बात उने फला वा रस भी दौना चाहर्ष । भाजों में दूर्ज देना हाना हाइन में पूर्व भार जा पना गा रहा जा दूरा प्रकार आहे. भाड भी इने पाहियों | इना के रूप म एसे मच्चा को मितीहन हीसपट सिका प्राप्तल (Halbbut liver oil) को व्यू ने १० पूर्व सक होनी पाहियों का प्रोतादन चाम मा एक चम्मच भार शार्क सिका आग्रास (Shark liver oil) दिया जाए | हो या गो देख में मिला मह आगे सुन हिला मह होना पाहियों या पिर ऐसे ही चाप के चरमच से । दिन में हो बार चाय वा डेंट चम्मप तक कॉड स्तिपर ज्ञायल (Cod liver oil) भी दिया जा सबता है । तीरी मच्ये को प्रतिदिन ५,००० योन्ड बिट्योमन ही भी मिलनी चौर्म ।

रकसी गर्धार जुवाम

आमियास सर्घों को श्वापी आर्थः जुबान बहुत ही तताने हैं। सानी कें बिनने ही बारण हो सबने हैं। इसने बहु सौच सेना बहुत पड़ी गुप्त हैं कि कोई एक विश्वेष आर्थिय अर्थक प्रवार को चासी वा हपता बर सबनी हैं।

जान एक त्यावन जामान अर्थाक प्रशास का शासा वाइसर वर समानि है। मान्दी तृथान वे लक्षण किमें मान्ना नोर्ने इत्तराग उनका बनन अर्था बदमक है। नाट के बाद मा होने पर ब्रुस्स न होने प्रार्थ से लंबन रूनवे में इनपस्याग्जा ज्या साथ पैसे था लिस वे दरवने आहे वेचेनी नक ही सभी वर्ण

द्वा में ज्या जाती है ।

हिस्टामिन रोधी आणिध्यों (Anthustammes) से आराम हो जाता है परन्तु अच्छे प्रच्छे डाक्टरों को को इन के गुणकारी होने पर सदौह हैं...-

इनफल्यए जा (श्लेष्म-प्रवर)

इनएल्या्रजा भाष्टी जुकाम की तरह ही झुरू होता है पर तु यदने यदने रोगी को मुखार हो जाता है आरे अजन्य गन्मीर लक्षण प्रस्ट होने लगते हैं। यरिर को पीड़ा और खासी सताती हैं। यरून यह आसहयक नहीं होता कि रोगी सिस्तर में पड़ा रहें। कभी कभी छरीर को पीड़ा इतनी यह जाती हैं कि रोगी को codene 30 mg. या Petindine 50 mg या codeine compound एक या दो गोलिया होने की आवश्यकता पड़ जाती हैं। इन दशकार में से जो भी दी जाए वह चार चार घटों बाद दी जाए। रोगी को आधियक से आधियक मात्रा में तरल पदार्थ पीने खोल्ये।

सम्मावत यह पोमारी दो चार दिन से लंकर एक सप्ताह तक रहेनी । इसकी कोहें मिश्रेय चिकित्सा नहीं हैं।

रांध-वाम

वैसे सो जुकान जारे इनफल्याण्या दोनों के स्मिए टीके की दबायें तैयान की जा चुको है पर सु अपनी काफ देशों में ये टीके रिमलते नहीं । इस पुस्तक के लंखक के मतानुसार बॉद ये टीके जुकान के मंसिम के शुरू आर्र बीच में कमाए जाएं तो बहुत लाभ होता हैं । पौनासीलन (Penicillin)— देश गया है कि इस रोग में पौनासीलन मड़ा मान मनती हैं। जब स्मीयर (Sinear) और बल्चर (culture) हरा निदान हो चुके आहे. सीरम बहुतन हैं नि मान सके तो पौनासीलन या प्रदोन स्थ्या जा सकता हैं। इस की माना ५०० ००० ब्रॉनट होती हैं। इससे मनश गोलागू (streptococcus) या नृष्ण नोलागू (staphylococcus) है सदया (infection) वा हनाज हो जाता है यह भी हो सपना है कि सीहती का मी हनाज हो जाए। जब तक रोब जाता न रहें तब तक बिना माना प्रतिदेन हम हो जाए।

सार्यमाने— छत को सभी बीमहेरकों में बड़ी सार्यमानी की आवश्यकता हांती हैं। पत्ना साहणी म तो विवर्ध कर से सार्यमान स्टना परता है। होती की देर मास बनने वालों के आति स्वार तन के बनते में विसी आरं को नहीं जाना प्याहमें। यदि मने हों तो जो नाउन पहनना चाहरों या 'एटा' चपनी पाहमें। जब बार जाए तो 'बाउन' या 'एटान' वो उतार वर उसी बनते में टांड जए। बीमारी की छत्त से चपने के लिए संत्री को देर माल बनने वालों को स्थाने मृत्य पर 'मास्क साला सोना पाहमें। होती को अधना स्तरार स्थान का सामज के दुकड़ों में जाना बनना पाहियों जांक चार में इनको एक पंत्ती में जमा बनज के दुकड़ों में जाना बनना पाहियों जांक चार में इनको एक पंत्ती में जमा बनके जला दिया जाए। वोनी के बाम साने बाली चार अग्रदेश प्राही बनानों के सांसते हुए पानी में मिनो दोना पाहियों आरं कुछ देर बाद मानून के पाती स सुम् पीना चाहमें। इस प्रवार की सार्यमानी के आति हस्त स्त्री की देर मन को सभी बातों वर प्यान रखना आवस्यक होता है। हो सके तो पड़ी मेंदर होंग कि सोनी को आस्प्रवाल में रकरता जाए बम्मीक प्राय इससननी का आपरोगन आपद्वार को जाता है आरे हो कोई दीवियस टाक्टर हो वर गड़ता

जन रांनी आपछा हो जान तो हुए बाद था परिचान वरना बोटा है वि बही छन के आहर आभी तब शोनानु तो नहीं बस्तीय हो सबता है कि उन के सपकों में आहे बानों को भी यह बीनती सम जाए।

रांग-प्रांतरावना (immunit) — जिस माना को प्रायने वचयन में हैं।
रांग की सववरना का प्रानुमन हो चुका हो जो प्रीन्तराव को प्रायस्वयन
स्वा स्वाधान के जानन नहीं बहु हर के महत्व को प्रधान तह सम्मानी हैं।
तीन महीने वा हो जारों पर ग्रायंक महयों के रिटिंग ककर शांसी प्रणा प्रमुख्या
धा सत्वत होता (DPT) जावर से रिया वा त्या चारेखें। हुए प्रधान का हो प्रायम्ब महाने का हो प्रमान का हो हो प्रधान का हो प्रमान महीने का तीन कर समझा है। न्य बच्छा सन्त पर का हो प्रमान का हो प्रणान का हो जाना हो। तह स्वाधान के समझा स्वाप का हो प्रधान का हो प्रमान का हो प्रधान का हो प्या हो प्रधान का हो है प्रधान का हो है प्रधान का हो है प्रधान का

के माद क क, र सासी के टीके की ज्यावहयक्ता नहीं रहती। इही दो यातों के कारण जाम रोहिणी आर्थ पनुस्तान्य का यहाँ को लिए जालग एक नयुक्त टीका नैयार हो चूना हैं। इस टीके की प्रतिक्रमा भी गम्भीर प्रकार को नहीं होती। जिन स्थानों पर रोहिणी फंल रही हो बता जय तक वीमारी का जोर रहे तम तक हमी टीके को हर हो था वीन साल याद लगवाना चाहिये।

जब बच्चा ज्यच्छा हो जाए तो उस के कमरे की रगड़ रगड़ कर सागृन से पोना चार्रिये या पिर सारे कमरे में सफेदी करवा दनी चाहिये ताकि दसरों को हस बीमारी को कत न लगे।

क्कर-खासी (Whooping Cough Pertussis)

शायद ही कोई आरि ऐसा रोग हो जिस के कारण वीमार बच्चे आरि माता को इतना अधिक कष्ट भागना पड़ता हो । इस रससी क्षा दौरा इतना क्ष्ट दोने बाता होता है कि माता को राज राज अर बैंटा रहना पड़ता है तारिक जोर की स्वासी ख जाने पर बच्चे को समाल सके आरि बौंद बच्चा इस दशा म उलढी कर दें तो उसे साफ कर दें । जितना आधिक बच्चा छोटा होता है उतना ही अधिक क्षट मा आरि बच्चे को खाना पड़ता हैं।

यह लासी एक विशंध प्रकार के रोगाण के शरण शांती हैं। यह रोगाण स्थास सह (Respustory system) में प्रदेश घर जाता है आरे हम से गर्स लेकर एंट्रमें तक स्वजन आप जाती हैं आरे हण (अस्तर) पैदा हो जाते हैं। यह से यह रोग गरभी प्रकार का जुकाम सा होता हैं । यह से यह रोग गरभी प्रकार का जुकाम सा होता हैं गर्म यह तेण गरभी प्रकार का जुकाम सा होता हैं गर्म यह तेण गरभी एक पर्वे के लासी यह दौरा पड़ने लगना हैं इसके पाद जलटी हो जाती हैं। लासने समय यहचा जोर से त्यों से बरता है हसीलए हस त्यासी या गाम करूर सासी पड़ा। जब लासी छजी हैं गों उजी ही रहती हैं अर्थ परंचे हो सीन सक नहीं कोने देवी। पिर चीरे चीर लेकी हो जाती हैं मर्थोंक अपदर को लासी आयू जिक्स चुकती हैं। इसके यह प्रदर अपने वाली याप के साथ हो जोर हा चसवा लगता है। प्राय एंसा हाता है कि दो साथ पाद साथ हमी हमा हमें जोरी एक जोर से उनी हैं। यदि हस प्रमार से लासी अपए तो समक लोगा चाहिये कि करूर सोसी हैं आरे परसी जाती हैं अर्थ स्वार से लासी अपए तो समक लोगा चाहिये कि करूर सोसी हैं आरे परसी के आरे समक लोगा चाहिये कि करूर सोसी हैं आरे परसी के आरे समक लोगा चाहिये कि करूर सोसी हैं आरे परसी से आरे समक लोगा चाहिये कि करूर सोसी हैं आरे परसी के आरे समक लोगा चाहिये कि करूर सोसी हैं आरे परसी अपर सोसी इसी

त्र्यांतरिकत निदान की त्र्यायर्थकता नहीं (इसे काली खासी या स्ती भी कदर्व हैं)।

मान्ती ज्वाम म जो जो तकतीयें उठ राडी होती है यही इत साती बे दौरान में भी होती है पत्यु क्रम्पर राजमी में ज्यादा तकतीज होती है क्योंके पठ राजमी बहुत गम्भीर प्रधार की होती हैं। इस में बान में दुर्द देशत नती शोध निमानिया आदि की शाखायत हो जाती हैं। मुक्तुर राजसी भर्च के बद्ध बद्ध तत्माम साती हैं। इसीलए हो सकता हो के साम नती बे मान फर्न जाग यौन इसका इसाज त्रत न विद्या गया तो यह दशा वर्षों ज्यू की स्यू यभी रहती हैं। कभी अभी एफड़ा को इतनी खीत पहुंचती हो कि धात मारे के अपना हो जो पर भी जन में जीवन भर बायू नहीं भर सकती। बौद निमानिया हो गया तो इस वा यहच के हन्य पर इतना जार पड़ना हो कि उसके हृद्य वा दाहना भाग करने जाता है।

इग्राम तर्ग घर नक्सीन छट जाती हैं। नक्सीर को घाट करने में लिए नम्पनों में उपलिया नगा सेनी चारिये। हो सफता है कि इग्रास के सफेर भाग पर रकत दिलाई है। इसकी चिना नहीं करनी चारिये इस मा काई इलाज नहीं यह राम आप से प्राप्त गायर हो जायेगा।

सन्नमणं— ककर खासी यहन ज्ञासानी से पर्टस जानी है। यह छूत था दीन हैं। जब भी पच्चा रामना है इस द्यासी वे रोगाणु दरनर नक पर्टस जाते हैं। यह द्या महीने यर रन्ती हैं। इसीसा छ सप्ताह तक दसरें पच्चों को खासी वाले पच्चों के चान नहीं ज्ञानं होना चाहियें।

रोट धाम— मच्च को इस रतामी सं यद्याग रूपने पा एक ही उपाय है ग्रांत पर यह है कि समय के प्राटत ग्राटत व्यक्त के इस तोच का टींग दानवा दिया जाग । इस के इजेक्द्रान एक एक महोन बाट स्तता जो जाने हैं । मुद्रंस लग प्रकृत के बाट भी बादि फिसी कर्यों को यह रताती हो जाग तो इसका बरी मताल हो प्राप्तमा तक समागा गा हा टींक से दो तीन सान नक बा सवाल हो जाता है । कक्द्र रहासी का टींग सोटियों ग्रांत धनुस्तम के टींग पे प्रस् हो दिया जा सक्ता है। हर दो बा तीन सान बाट बढ़ टींग साम्या प्रदेश हो है ।

चियवला करण नानी मी चिवनमा व लिए देरामहोसन (Term mycm) आहं aurems एक नामक अविदेश्य नहण करा है। मन्ते एंग्जे रिवर्स (Chloramphemeol) नाम को जा का प्रयोग नारी माना चेहिंग। मेना चेहिंग। माने प्रयोग के प्रमान में पुना के लिए निन भर में होनी। माने पाप के चोयाई चामच से एक चम्मन तक कोलकार आदि दोनोमिकति (Elum of Phenobarbital) हुनी नहीं हो के बानाम महला निनन जाना है के पान में है निला एक आहेत में एक चामच वे चामच महले निनत जाना है को पान में है निला एक आहेत में एक चामच वे चामच महले निनत जाना है को पान में है निला एक आहेत में एक चाम वे चामच महले निनत जाना है को पान में है निला एक आहेत में एक चाम वे चामच महले के लिए होता है पान से हैं निला एक आहेत में एक चाम वे चामच महले हो तह है (Protein digestion) मिले विसी कर्ष मिल एक दिल्ली

Syrup) का प्रयोग करना चाहिये । इससे कट दुन वाली उर्जाटर्या का ज्ञाना कम हो जाता है। जब बच्चा उलटी घरता है तो बहुत सा खाया पिया बाहर निकल जाता है। इसिलए उसे फिर खिलाना चाहियो। जब तक उलटिया यद न हो जाए तब तक थोड़ी बोड़ी दरे बाद बोड़ा बोड़ा साना देना अप्रच्छा होता है।

धन्स्तम्भ (Tetanus)

धन्त्तनम के रोगाणू ऐसे स्थानों पर रहते हैं जहा बहत ही कम प्राण-बायू (प्राप्तिस्तजन) होती है। हस्तिल्ए बहुत गहरे घाव बहुत ही रहतराजक होते हैं। जब ऐसे घावों में चूल भिन्टी जम जाती हैं या उन पर परदा कपड़ा जाये दिया जाता है। हमीर शुत्र तत् (उनक) उन्हें यन्द घर देवे हैं तो स्पत्र। बहत बहु जाता है। हमीलए घाव कैसा भी क्यों न हो जसे सायुन आरि पानी सरे भोकर प्रच्छी तरह साफ रखना चाहिये प्रारं श्वत कतक को ग्रालग वर देना चाहिये | घाव पर हाइडोजन परावसाइड (hydrogen peroxide) खूब प्रच्छी तरह डालना पाडियों इस से सब से आधिक खतरनाक मान में प्राणवायु (आंक्सीजन) पहच जाती हैं। तीन से लेकर छ हजार युनिट का ऐटिसीरम इजेक्शन देना चाहिये ।

यदि घाम आधिक फंला हा हा तो १०००० यामट हा इजेक्शा देना खाइबे आर्थ यदि याद दहा दिन के प्रन्द आ दह ठीक न हो तो फिर १०००० यानट का एक आर्थ हजेक्शन देना चाहिये। यदि तंगी के धन्तनभ सा टीका पहले ही तथ चुका हो तो उपर्यक्त

र्रोण्टोमीरम इजेक्शन न दे कर थे ह्तान्म का वस्टर टीका तुरन्त ही लगाना चाँहर्य । प्रण्टोसीरम को आवश्यकता नहीं । यह बात याट रखनी चाँहर्य िक हमारा सम्मा के बहुत क्षेत्रस्तरम् को हो स्थापन भी हैं। चिहित्सा के लिए दया को मझ मात्राफों को अग्रायन्यकता होती हैं फ्रारे इसका वर्णन ज्याने किया गया है।

जय धनस्तम्म का रांग हो जाता है तो दो धार्ते विश्रेष रूप से देखने में ज्याती हैं। एक तो यह कि रोनी प्रयना जयड़ा नहीं त्यांल सकता दसरे यह पारा से गोर गुल से या शरीर के विसी आग के हिलने इलने से उस का शरीर फेटनें लगता है। जब इस प्रकार का दौरा पड़ता है तो उस का चेहरा सन जाता है 'प्रार नायन यहा सक पहचती है कि इवसन वीशयो (muscles of respiration) ठीक तरह काम नहीं कर सकती।

चिक्तिस- ऐसे रोगियों को बहुत से डायटर मेंडिनीरम का १०० ००० यौनट का इजेक्शन देते हैं आर रही सही क्मी को हिस्टग्रीमनरोधी 'ग्रांबाधयाँ देपारा पुरा करते हैं। रांगी के आस्पताल में पहचते हैं। यह आन्त पंथी इजंकश्चन दिया जाता है जारि इतके बाद इस सीरम इंजेंबशन की जालश्यकता नहीं होती । यह सीरम इंजेंबशन देने से पहले रोगी की ख्यचा का परक्षण पर लिया जाना है । हो सक्ता है दि इस रोग में निमौनिया भी हो जाए इसलिए इस से यचाय के लिये प्रसिद्धित पंचास लाख यूनिट पीनीसीला देनी चाहिये। यदि रोनी पीनांसांसान को यरदाश न कर सकता हो जो इस के यदले टरामाईसन (Terramyon) देनी चाहिये। प्राय दसरे दिन तक घाव को उपर से योज थोड़ा याटा नहीं जाता आरि न ही उसे छात्रा छेड़ा जाता परत् युछ डायक घाय के ज्यास पान आरे पींड़ा जाग के ज्ञास पास घड़ के पास १०००० यनिट ने लेक्र २०००० पाँनन वा ऑक्टोसीरम इजंबद्यन दंने की सलाह देशे हैं।

पीछयों का ननाव दर करने को छ छ घट बाद मेपॉनॉसन (Mephe nesin) को दो दो गोलिया दो जाती हैं आरि शर्तर की एटेन रोकने के लिए दिन में तीन थार फीनोयरियटॉल (Phenobarbital 30 mg) दी जाती हैं।

रोगी को द्रारा माल के लिए एक विशेष नर्स को दर समय उस के पास

रचना ग्रावदयक होना है।

रोगी के उठाल पास किसी समय भी किसी प्रकार 🗈 छोर न हो छोर से भ्राचानक उस के धरी। में एटेन पेंद्रा हो जाती है आरे उसी रामय उस की

मृत्य हो जाती है ।

कफ अकरों वा रयाल है कि ब्रोट दो तीन दिन बाद भी रोनी की दया टीक न हो तो उसे मीतम वा २०००० वृक्ति का तब उग्ली है कियन दिया जाए। इस ज्यांनीत्वन सुद्धें बेंदेने में रोगी की त्र्येटार्यालता (sensivity) का यहा ध्यान रखना चाँदर्य ।

सीतम इजंबरान की प्राय दसवें दिन तक प्रतिक्रेया अप्राप्त दोगी हैं (cortisone) दुसता नियोजन किया जाना हैं।

होंगी को आरधा हो चुक्ते के बाद भी धास्त्रम के टीवे की आपरवस्ता रहती है रोति के ही वर्षों स्वस्य व्यक्तिया ने भी इस रोप वा टोश नियमित रूप से लगना चाहिये। इस यात को चाह शरना चाहिये आहे गा इस पर जारे देते ही कि धारतमा से प्रतितिधात (immunized) हो चुकने के सार भी फिसी सर्दोधन पात-निवर्धय वह पर वो यो यात की हमोर से लासरबाह नहीं हरना ाक्या सदावय पावन्त्रवाध कर यथ व याव का ज्या स साम्बाध करा रहा रहनी चारियों ! सर्दोच्या घाव हो तो गृत्ता ही बुस्टर इजेयफा करवाण चारिये ! यह इजेबयन चीप हो तीन से यचे रहने की क्षमा पिर उननी यह देता है जितनी चनुस्ताम से तीरम इजेब्स्टन से हो जाती है हो सकता है कि इनमें आधिक भी हो जाए ! यह उनी ट्या में सम्मय हो सकता है कि यहने चानुगम्स से टीडे निर्योगत स्थ से सम चुण्डे हों। एक प्रति मात- यह तदा बाद राजियों कि योग प्रती का खोडी मान पर

काए तो उने सायून आर्थ पानी से आच्छी तरह धोहर शहरोजन पॅरॉबसाइड

(hydrogen peroxide) से मिगों दींजिये । याय छोटा औं क्यों न हो परन्त इस प्रकार की एंडीतयात आवश्यक होती है तांकि एंसा न हो कि घन् स्तम्भ का रोग लग जाए। यदि क्सि प्रकार का सन्देह हो तो जिन लोगों के धन्स्तम्भ के टीके पहले लग चुके हों उनके यूस्ट टीका लगना चाहिये और जिन के धन्स्तम्भ के टीके न लग चुके हों उन को तीन हजार से लेकर छ हजार चीनट का अपटीसीरम इजेक्शन देना चाहिये।

स्पत्तरा (Measles or Rubeola)

यह छत का एक बहुत सामा य रोग है। प्राय इस रोग की प्रोर कुछ प्रमेषक च्यान नहीं दिया जाता परन यह एक स्वतनाक मात है। जिस मच्चे को रसरा निक्त प्राए उसको यहून आधिक देख भाल रसनी याहिये जिससे ऐसा न हो कि इस के बाद की कोई और भीवण रोग आ प्रेर।

पिता में प्रिता न है कि हस के बाद ही कोई जारे भीयण रांग जा घरें। स्वस्ता यहन फरदी फंल जाती हैं। यदि कोई यहचा किसी एसे सच्चे के कमरें में चला जाए जिसे एक्सरा हो या उसके पास चला जाए जिसे एक्सरा हो या उसके जायेगा। युद्ध युद्ध में हस के ये लक्षण होने हैं—जुकाम हो जाता हैं नाक यहने लगती हैं जारता में साली जा जाती हैं हतका सा ब्रुवार हो जाता हैं जारे स्वती एक्सरी उत्तरी रहती हैं। वीसरो या चांधे दिन पाद सहसा दे ताने किस्त जाते हैं। जारत प्रमार पिरस्स के कटने से त्याचा पर दहीड़ें पड़ जाते हैं हसी प्रमार मृह पर छोटों छोटों साल दहीड़ें हो जाते हैं। पुत्र सा के दहीड़ें पड़ जाते हैं। क्सर पर जाता है। मृह पम के दहीड़ें चड़े हो कर एक दूसरें से मिल जाते हैं। ग्रह पम का पाते हैं। ग्रह पम का जाते हैं। ग्रह पम के दहीड़ें चड़े हो कर एक दूसरें से मिल जाते हैं। ग्रह पम सा पड़ी पड़ें चवने चन जाते हैं।

स्तरा में जिन प्राय वीमारियों का इर रहता है थे ये हैं—सान का दर्द निमोनिया और मेस्लिक जर । जिस क्षम से इन रोगों के होने का इर रहता है उसी मन से इट यहा लिखा नया है! इस्तरा में जो सूसी स्वासी उसी रहती है उसी से श्रवण नली (Eustachian tube) में को हो बर रोग सदयण (Infection) हान के बीच के मान में पहच्च जाता है और सान में पीड़ा होने निनती हैं। योद घटचे की विस्तर में न रमला गया या उसे ठड से न पचाया गया तो आमानी से निमोनिया हो सक्तार है। पता नहीं कि मोत्तरक-उनर किस प्रमत जात्म हो जाता हैं। इस्तिल्ए रोगी की जिनती आपिक देर माल होंगी यह उतना ही जायक इन प्राय बीमारियों से यदा रहोग । सोसाय की मान तो यह कि रतसा बहन कम होती है परन् औद हो जाए हो रोगी सदा के लिए क्स्ती न विसी रूप में वियत्तान हो जाता है। पशापात या लक्ष्मा पीत में में इन्हें न इन्हर और भावात्मक प्रकार के यहन से उत्थवन विमान पैदा हो जाते हैं। चिष्यस्ता- स्वसरा विषाणु रोग (virus discase) है इसीहाए इन की कोई विश्वेष च्यिकत्सा नहीं । बच्चे के बिस्तर में रखना चाहिये पार्क उसका घरीर रचन रचे । मामूनी देख माल काकी होती हैं । रोगी का खाना इतका हो ग्रांत उसे निर्मामन रूप में ट्रस्टी ग्रांती रहें । सम्मी वे लिए किसी प्रधान मा स्वती प्रधान का क्यांत हैं ने च्यांति का सित्त (cough syrup) देना चाहिये । ग्रांव ग्रांति पर गृहा प्रमान पड़ जाता है इसीलाए रोगी के कमरें में बहन तेज रोशनी न हो | दिन और मामूली रोशनी कोई "कमान नहीं करवी । योगार बच्चे को क्या पड़ने में दिया जाए । जम कक जीहचा के से ज्ञावस्थक ही न हो जाए तम कक ज्ञारों को किसी दता में घोषा न जाए नाक म कोई दबा ट्यकाई न जाए ग्रांति में ही किसी प्रधार का ज़लाव दिया जाए ।

हान के तर्रो आरि निर्मानिया हो चिवरसा में रोगण्यों के विवास को रोकने वाली आविध्या (intubiotics) अच्छी तरती है। योर उपस्त नक पहच समें तो उसे दिखाना चाहिये नहीं मो सत्स्म (sulpha) को प्रशस्त गोली चारचार घर बार दींजये। पौजीस्मिलन भी आच्छी होती है परस्त प्राय में दोनों आविध्या एक साध नहीं ही जाती। ह्यान के आदर नत्म नैत की दो चार पुदे उसने ने आरि शहर से कान को मत्म पानि मी मोतल से

सेंक्रने से 'पाराम मिलता है।

ससरा थे रोजी को सब से आसन रचना घटन ही आपद्यक होता है विजय कर से उस दुश में कि पर में आदि भी कच्छे हों। रोजी की समसी के साथ साथ पियाणु सां पर में केंस जाता है। इसोसार घर हो या आपतान सभी हो हम से चर्च रानों के लिए एर्सनयान परननी चर्डाय ।

श्वनता (Rubcola) या टीया शो यन चुवा है ज़ीर यहन गुणनारी भी सिद्ध हो चुवा है परायु ज़ाभी तक (१०६६) हा जबह मिनला नहीं ।

हलको रासरा (German Measies or Rubella)

यह महत्त हो हनके प्रकार की स्वारत है आरे हम का विवास सदयन (virus infection) भी यहत्त कम समय तक रहता है। हमले वहत हैं। इस्तरनाक होने वा पण तो प्रभी बच्छ वर्ष यहते क्यता है। इस में पुत्रर होता है गीप पर गाने गियन आर्थ है आर्थ खोड़ी बहत पेचीन होती है। मय से आपक विदास बात इस नीम में यह है कि तीनी के बात अर्थ गर्ग के पीछे लोसवा मिल्या (lymph nodes) निवस्त आसी है आर्थ हम बच्ची है।

पतन् जिस गम्भीर भाग का प्रयूप पता सम प्रवा है जारि जिम है बार्ग जिस हो बार्ग जिस है बार्ग जिस है बार्ग जिस है बार्ग जिस है बार्ग के बार के बार्ग क

न्याधिक सम्मावना रहती है (वंसे तो विसेषत-ब्रह्म) पूर्व होने का कोई आरं

भी कारण हो सकती हैं)।

इसांलए ज़क्टरों को यही सलाह है कि जान बुम्ह कर सम लझेक्यों को यह रोग लगा दिया जाए जिस से इस प्रकार प्रति रक्षित हो चुक्ने के शरण आगे चलदर उन पर इस रोग का आक्रमण न हो आरे जब वे मा वर्ने तो उस के विकीपत बच्चे पैटा न हों।

ज्ञायद त्र्यय (१९६६) इस रोग का टांका तो तैयार हो खुका है क्यांकि वैद्यानिक सांग इस को तैयारी में १९६२ से सार्ग हुए खे परान यह निश्चित रूप से महो छहा जा सकता कि हर जगह मिसले सी सांग है या नहीं।

मोतिया चेश्वक या होती माता (Chicken pox)

मोतिया चेचक भी छत को बीमारी है। पतना बहुत भयकर नहीं होती। त्मचा पर दाने निकल आते हैं आरे ये दाने शीतला या चेचक (Small pox) कं दानों से मिलते जलते हुए होते हैं। ये पहले घड खोपड़ी या क्लाड़यों पर निकलते हैं । इस की चिकित्सा सामान्य प्रकार की दोल भाल ही होती है । यह एक विषाण रोग हैं इसालए इस की कोई विश्वेष चिकित्सा नहीं हैं। रोगी की खचा को साक राखर्थ एसा न हो कि दाने रोगाणुग्रों इसारा

सदीवत हो जाए । बाँद कछ दानं प्रितद्वांवत (Septic) हो जाए तो उन पर मौसदृत्तिन (Bacitracin) मरहम लगाइये । रांगी को बिस्तर में ज्याराम कराइये 'प्रारं यदि उसे किसी आरि प्रकार की दिकामत हो जाए तो उसकी दोव माल कींजबं यस आप यही कुछ दर सकते हैं। आप रोगों की मानि इस रोग में भी पहत सा पानी त्यादि पीते रहना ज्यावस्पक होता है ज्यार यह भी फारी है कि रांगी को नियमित रूप से ट्यटी पेदाय होता रहें। इस से रांगी की दश डीक भी रहती हैं। आर यह जल्दी आच्छा भी होने लगता हैं।

कन-सुए या कन पेड़ (Mumps)

इस रोग का पहला लक्षण यह है कि कान के नीचे पीड़ा होने लगती हैं। योड़ा सा ब्रांस भी आप जाता है। कोई वस्त् या चवाने या निगलने से यह पीड़ा जारें भी यह जाती हैं। एक या दोनों कार्नों के नीचे या सामने थोड़ी स्नान दिखाई देने समसी हैं। यह स्जन यहबें यहबें यहबें यह जाती हैं। ष्कृत दित बाद यह स्जन हम होने समसी हैं 'प्रोर प्राय' एक सरनाह म गायय हो जावी हैं। लेमन जुस जैसी खड़री चीजों से मान में दर्द होने लगना है। यह एक ऐसा लक्षण है कि इस में कन सुत्रमें का निदान हो जाता है । यह रोग अपने तक ही सीमित रहता है परंतु सदी क्षमजीरी जारि

पंचीनी से पचाण रखने के लिए रांग्री का पिस्तर में ही रखना चाईद्ये । जिन आदौष्या या लड़कों को यह रांग्र हो जाता है उन्हें हम इर से पिस्तर में ही लिटाए रक्ता जाता है कि वहाँ अउड़ायेप (Orchuts) न हो जाण । परम् लेना में फिए गए प्रेस्वणों (Observations) द्वारा यह माल्म एजा है कि अड़ड़ाय यह हाना न होना रांग्री वे पिस्तर में रहने या न रहन पर निर्भा नहीं होंगा । हा यह माल ठीक है कि अड़ड़ायेष के बारण इतनी पीड़ा होती है कि रांग्री होंगा । हा यह माल्म ठिक हो कि तो उठ हो नहीं जाता । पण उत्तर सक्तीर माल्मीट्र (chloromy octun) जीनी किनी जीनाण विकास राधक आर्थिप (anti biotic) हा प्राचीन परने को करते हैं । दिन म चार बार एक एक इंपरम्यूद दी जाती हैं । देन म चार बार एक एक इंपरम्यूद दी जाती हैं । देन में भी आया है कि हम देश स बहल साम होता हैं पार्ट अपने में में आया है कि हम देश स बहल साम होता हैं पार्ट अपने में में आया है कि हम देश स बहल साम होता हैं पार्ट अपने में में साम जाए से रांग्री को अध्यतान में भारी करा लेना चाईरये वाईक बहा उन है रहेता कच्छा (tunica albuginea) म चीना दिया जा सकें । यदि पहन ही आरो क्षेत्र को हो को भी चीना दिया जाना चाईरय चाह मूजन एक ही आरो क्यों च हा । इस में पीड़ा द्वार होती है इंग्री स्था जाता हैं।

चंचक या ग्रीतला (Small pox)

चेयक या डीनाना की मिनती तमार के सब ने समयर सहमण तोनों में होती हैं। जब यह रोन फंलता है तो दिना टांडर सने प्रत्येक १०० व्यक्तिकों में से व्यक्ति ही इन से बच पाने हैं। चेयक पूर्व जवान स्त्री पृत्य किसी को नहीं पाइती। पुताने समय से आज तक प्रत्येक देश के लोग दिनों कार्य रोग से इतना गरी डाने आगण हैं जितान हमने बजींक यह न बेबन फंलते बानी बीमा है। हैं बोल्क मिना टीमा सने सीमा पर जब इतवा आजनम होता हैं तो लोगें के माने की मत्या १० से ५० प्रतिनंत्रत नक पण्य जाती हैं। बाद कोई रोती मतन से बच भी बचा तो उनका पुर चेयक के दानों में बड़ा मद्दा हो जाता है यह ब्यना या प्रधा भी हो चक्ता है।

इस पीमा वि धार मा एक यहना ही स्थापी प्रधा दा विवास (Stable virus)
होता है। यह विचान अनुकल पीतिस्यीचर्यों में विद्यास का पूर्व स्थानी में
कर्ट-स्द्री महीता तक जीवना हता है। यह यहने थे पूर्व ज्यार देशवी होता का
भी गतीनों तक हि सकता है जात अपन्त याने बना में तेत पर्यन सकता
है। चेचक के हाने दी परोड़्यों जम मृत्य कर अनुने समसी है तो प्रीपु ही
यह रीत नार्यों की सम जाता है। यसन की मान्यों में नाय यह दिवास पीती
के यहा पासा जाता है आर्थ आया मीती के बचाड़ों में पासा जाता है। सी
हैमार के क्या ची हता म होता है जस क्यते में दिना का पासी के हमा

किसी भी ज्याप का क्यों न हो एरेसा कोई ध्योक्त नहीं जिसे यह रोग न सन सकता हो । ज्योदिवासी जाति के लोगों पर इस रोग का विशेष रूप से ज्याक्रमण होता हैं।

जब दानों में पीप पड़ जाए सो बिसी गाँण सक्रमण रोकने के लिए Terramycin या पीनोसीलन दी जा सदसी हैं। बीद कोई छाला बदबुदार ग्रायांत् प्रीतारीवत (septic) हो जाए सो पीनोसीलन का मताम या फिन हम से मी बीदया बीसटोंमन (Bactbacin) महस्म लगा क्षेत्रा चर्टाच होना चारिये इस प्रभार ग्रारी कोई देवा या भरका ग्रायंड न लगाया जागा।

टीया- चेचक से बचर्न का एक ही उपाय है 'प्रारं वह यह फि हर सीसरे यर्ष इस का टॉक्स लगवा लिया जाए।

१७°६ इं ० से पूर्व चेचक की चिकासा था न कोई इलाज था आरे न ही इस रोग से बचने का उपाय झात था परातु उसी वर्ष एडवर्ड जेनर 11म है एक ग्राव्रेज डाक्टर ने चचक से बचाव वे लिए टीवा लगाने की विधि रचीज निकासी।

मन्त्य म चेचक m रांग पेंद्र करने वाला ऋहस्य रांग वृांग (micro organism) गाय को भी यह रोग लाना है। त्यार राय इम रोग को भी चेचक या गाय मलीरपा (cow pox) करने हैं । गों चचक से वीड़ा वपड़ के हारि से सोलका (lymph) निकास सी जाती हैं । ग्रार यही सांसवा टीग्रा सतान के वाम में आती हैं। इस सॉमका वा टाँदा जब मनुष्य के सगाया जाता है ाम टीना लगे स्थान पर एक दाना निकल ज्याता है इस है याट टीया लगे स्मिति को हतना हतना मुक्तर हो जाता है। इस के धौरामा स्वस्य यह स्मित को हतना हतना मुक्तर हो जाता है। इस के धौरामा स्वस्य यह स्मित को सा आधिक समय तक चेचक के आप्रमण से सुरक्ति दहता है फिर चार्ने इस दौरान में वह चेचक के दिसी रोती है बहुत पार ही हसी भ चला जागः।

जनर को इस राज वे बाद से घटन में दोश में माम्य जारा। को दोश लगना ग्राप्स हो गया। उनादण के लिए १८०५ में जर्मनी में एक मान्न मना जिस के ज्यनुसार १६ महोने की आग्रप से पटने पटले आरि पिर परा बना कित के अनुसार हुए नकत का आप से पहिचार आति प्रियं के स्थाप से से बच्चों को टीका लाना आनिवार्य हैं। एनत हैं ८५९ के बाद से आगा नक जर्मनी में चेचक की बचा नहीं केली। जिन्नेजन देशों में टीका लगाया जाता है बहा इसी प्रधार वी सफ्तनता प्राण होती है यहा एक कि अग्राज एक बेसती मा कोई उर मही रहा।

शीतला या चैचक से बचे रहने था एक गात उराव मां चचक से प्राप्त लीसमा या दौद्य ही हैं। इस लिए प्रश्येक माना पिया वा वर्गाय है कि एक वर्ष था होने से पूर्व बच्चे को (लड़का हो या लड़की) टीवा समया दें ह्यार किर हा चीन साल बाट जगवाने रहे ।

कोइ

माहम इस राग को पहना पूराने समय से जानना है यह महस्य को पूर्वों से सताना ज़ाया है। यों दिसी घोरवर में किसी को कोड़ होता है है इसने को भी सन जाता है। इस में यह गानुम होता है कि कोर बासे करिया में साय पहन समय तक पुनामिन यह रहने-गहने में ही यह रोग सनता है। कोड़ है हो कर होने हैं। हक मू जो शाउ में जब रूपक है। मह में या प्रमान के साम की कि रन में गोरि गोरी घड़ने में एड़ जारे हैं। मह में

खाल में छोटी छोटी गाठ दार गिल्टिया सी निकल ज्याती है जारे इस से रोनी रपाल न राज्या गाव का रागायत्वा ता राग्यत्व आधार व आधार इस स्वाही होती है इस मुद्द चित क्यारा सा दिखाई दोने लगता है। दुसरा व्य इस स्वाहीता है कि स्वाल पर प्राय नाक-कान गौर हाथ पैरों के उगीलयों के सिरों पर हलके पीले से सबंदनाहारी चब्दने पड़ जाते हैं। कभी धभी तो पूरे कान में या पूरी नाक में या पूरी उगली में एसा हो जाता है। इस दशा में क्षानींद्रय पूरी निक्ष में थी पूरी उनेशा में एसी हो जोगी है। इस देशों ने होगी हैं माबना जाती रहती हैं जारे रोगी आपनी खान को नौर्यना रहता है ज्यारे उसे किसी प्रकार को पीड़ा हा अनुमण नहीं होता | पिर जल्दी ही छाले पड़ जाने हैं | ये छाले बहुत गहरें गहां होती हैं पर तृहन में किसी प्रकार की पीड़ा नहीं होती यहां तक कि डावस्र रोगी को पेंडोग्र क्यि यिमा ही निजीव के कारण वे घिस घिस कर छोटी हो जाती हैं। यू सर्माभये कि इस प्रकार का राज्या है। जार कर कर कार्या है। जारा वे किया है। सुराज्या कि होता है। होंगी देखता हैआ अमारा उठा लेता है जार्र फिर चूल्ड में फेंक दोता है। आरंट उसे आपनी उगलिया जलती हुई महसूस नहीं होती परंतु इस प्रकार उगलियों को मन्त क्षीत पहुंचती हैं। चिकत्सा— इस के इलाज के लिये सल्फोंस (Sulfones) ज्यांप्रीचया

त्राच्छी है । इन में से कोई सी एवं बाम में लाई जा सकती हैं । दुना को जिलाने की मिथि डावेटर मताता हैं । कोई से सदयण से छटकारा पाने के लिए भई साल राक दया खानी पड़ती हैं। स्टंपटोमार्ट्सन (Streptomycia) ग्रार डाइराइटास्टंप्टोमार्ट्सन (Dibydrostreptomycia) भी इस रोग में

काम में ज्वाती है । ज्याच "पाँधाँ घर्यों की खोज जारी है ।

ह जा

(लक्षणों आरे चिकित्सा के लिए आष्ट्रपाय २५ दोरवये) हैंजे के रोग में सब से पहला यान यह है कि रोगी को छत की वीवारियों के ज्ञास्पताल में ले जाना चाहिये। यदि एसा ज्ञास्पताल न हो तो रोगी को एक ऐसे स्मरे में रखना चाहियों जिस में बेबल एक चारपाई एक मंज च्यार एक कसी हो । सिम्हीसमा को खुला रखना चाहियों आरि यदि सम्मय हो सो दरवाजे और रिम्हीकवों पर चिक्रे लगा दी जाए जिस में मॉक्सवा मदर र आ सकें।

यदि होंजी के रोगी के मल मृत का निस्मक्रमण न किया गया तो यह रोग मारे गाव या सारे द्वार में फैल सकता हैं। टीन के किसी डब्ये में डेटॉल (dettol) या फीनोल (phenol) जैसा कोई प्रयत्न रोगाणुनाग्रक घोल या

निस्सऋषण (antseptic) डाल घर उम में रोगी है मल को इक्ट्रा घर लिया जाए क्रार फेंम्ने से पहले उमें एक घटे तक ऐसे ही रक्ता रहने दिया जाए । उसे किसी तालाव या नदीं में या चिसी कुए के क्रास पास नहीं फेंम्ना चारिये। रोगी के सारे मल को बड़डा खोद वर देवा देना चाहिये।

यदि डेटाल का प्रवल घाल प्राप्त न हो तो कए नदी या तालाव सं धन सं धन १०० एट की दरी पर बड़डा लांदना चाँदमें ज्यार उस में रोगी का मल एक एन ज्यार उच्चर से चुना या राख उत्त कर द्या देना चाँदमें । यह उपाय खेनल त्वलं गाँतम में ही हो सकता है बरसात में नहीं । बरसात में चीद कोई निस्सक्रमक ने मिले तो मल को टीन है किसी डप्ये में डाल कर फेंकने से पहले लीला उत्तना चाँदहें।

हैं जं के रोगी का मल (रामाणुत्र्यों के कारण) हवना विषेता होता है कि बाद उस की राहें के दाने जिवनी बड़ी एक यूद भी खाने या पानी में किसी प्रकार चली जाए तो उसे खाने या पाने वाले व्यक्ति को हैजा हो जाएगा।

जिन सरतना में हैं जे के रोगी ने राखा ियता हो जन में से एक की मी मिना पानी में उवाले रोनी बे कमरे से बार नहीं ले जाना चाहिये। जो चीज मी मिना पानी में उवाले रोनी बे कमरे से बार नहीं ले जाना चाहिये। जो चीज सो रोनी अपने होंगें के कृमि होंगें हैं अपने उसे दसरों को नहीं छना चाहिये। रोनी की देश माल करने वासी नले का पार कर निस्सकामक धोल से अपने हाथा को धोना चाहिये। नर्त को चाहिये कि व मी अपने दाया प्रमाण के से अपने हाथा को धोना चाहिये। नर्त को चाहिये कि व मी अपने उगीलमा अपने नृद में डाले जोर नहीं होनी बाले कमरे में में कर खाना खाए। खाना खोने से पदले उस अपने हाथ सामृत से धोक सिटबंबलन (Cetavlon) के घोल या दिस्सी अपी निस्तकामक धोल में कुछ मिनटों तक मिनाए रखने चाहिये।

रोगी के ठांक हो जाने के पहचात् उस के कमरे आरि कमरे में के सारे क्रमीचर का निस्मारमण आभ्याय २२ में सताई गई विधि से करना चाहिये।

लोग होंगे की छल से किस प्रकार वच सकते हैं।

हैंजों के कृष्य सदा मृह में होकर ग्रांत में प्रवेश करने हैं। इस लिए सदा इस भाव का प्राप्ता ध्यान रखना चाहिये कि खाना आच्छी तरह पक्ष होगी हो तरम नरम भरांसा क्या हो जाते भीने का फानी खांना लिया गया हो। इस के आता यत खाने की किसी खाँव पर मौकरव्या न मेंग्ने पाए। उन्होंनाया कभी मुझ में नहीं अलनी चाहिये।

अस्ति पान पुरा ने निक्ष अस्ति पान का निक्ष स्थान स्थान से भी संग लग जावा है। एदितयात के बारि पर इस प्रकार की सब चीजों को खाने से पदले सायून से पो लेना चाहिये। दस्तों आत्र ज्वर या मोतीम्बरा (typhoid fever) आरि रोहिणी (diphthena) के बियय में जो एंडोवयावी बार्वे बताई जा चुकी हैं उन सम पर मी अमल करना चाहिये।

हंजों से बचने के दस नियम

- १ इर छ महीने याद हैंजे का टीव्य लगवाइये ।
- १ इस यात का पूर्ण रूप से निश्चय कर लीजिये कि पीने के लिए या दात आर्थ मुझ साक करने के लिए जिस पानी का प्रयोग किया जाए वह स्तेला लिया गया हो जान लिया गया हो आर्थ उस में क्लोरिन मिला ली गई हो ।
- व स्ताना यह खाइये जो अपच्छी तरह एका हुपा हो अप्रीर गरम गरम परोसा गया हो ।
- १ मिना त्राच्छी तरह साफ किये खरवृजे ककड़ी खीरे आर्रे कच्चे पल कमी न खाडये।
- ५ गीलयों जारि सङ्कों में बिक्ती हहूं खाने की कोई चीज खरौदना खरानाक होता हैं। ऐसी कोई चीज यदि खरौद भी ली जाए तो जम तक उसे उचाला या पकाया या धोया या छोला न जाए सम तक यह क खाई जाए।
- ६ नौतिया स्नाल पिस्तरा क्टोरें आरं चम्मच आदि जिन चीजों का हैंजे के रोनी ने प्रयोग किया हो उन को रोनी के कनरें से पाह ले जा कर खोलते हुए पानी में जल कर कुछ दरे आया पर रचना चाहिये या उन को पिर विस्कृत साम में ही न लावा जाए।
- भिन्त्यमा किलचट्टो या गुगरीले (Cockroaches) ज्यार च्यांट्या प्रार्ट फान्यु प्रापने साथ होजे को बीम लाते हैं। आंजन को टक पर रतना चाहियों जिस से ये जानु उस तक न पहुंच पाए । मिंदल्या से तो नहन हो सालचान रहिये खाने को सदा टक कर राल्यों जिस के खाने पर न चीने पाए ।
- साने पीनं की किसी चीज को छुने से पहले आपने हाथों को साथन और पानी से प्रच्छी तरह थों लीजिये।
- ९ हो सके तो जिन परिवारों या मुहल्लों में हजा फैला हो उन से पनिष्ट सम्पर्क न रोखये।
- १० यात्रा करते समय पानी पीने वा गिलास द्राय गृह घोने घी चिल मची तालिया ज्यादि साथ राखर्य घघ्योंक होटला प्रादि के या स्टोपनों पर के प्याले ज्यादि का प्रयोग करना खतरनाक होता है।

पाचन-तंत्र के रोग

गरम देखों में प्राय लोगों को पट वे दूर्र गादि की शिक्समतें कर पाने पेट के दूर्द गादि की शिक्समतें रहती हैं। क्यी क्यी मां में शिक्समतें कर पाने पीने से हो जाती हैं पत्न आधिकतर सदयण (Infection) के कारण हो होती हैं। पायन से सम्मी चत रोगा में एक विश्वेष बात यह होती हैं कि से थीरें धीरें जड़ पकड़ जाते हैं गौर ऋत में पूरानी सीमारियों का उस धारण कर लेते हैं। हस लिये जैसे ही इस प्रधार को छोई शिक्समत पैदा हो बैसे ही इस को दर करने का प्रयत्न करना चाहिये।

ग्रापच

अप्राजकल खरू अप्रजीण के बदले ग्रस्ट आपच (indigestion) वा प्रयोग होने लगा है। अप्रजीण (dyspepsia) ग्रस्ट का साम बहुत क्यायक है क्याँक इस के अप्रतर्गत से सभी रोग आ जाते हैं जिन का आप अप्रतग आराग गाम हैं भया है आर्थ जिन के लक्षणों को भी अप्रता आराग पहचान लिया गया हैं। इस प्रकार अप्रय पेट के फांड़े कैन्सर बड़ी आत को स्वान आर्थ गाम वर्ष है इस्त्यांग से पैदा हो जाने वाली शिक्षायतों जैसे शोगों के विशेष सहणों अर्थ सामाय रोगों के लक्षणों में जो अप्रतार हैं उसे अस्ती आर्थत जाना जा सकता हैं। पेट के फोड़े आर्थ कैन्सर को बात को बाद में होंगी पहले उद्दर प्रदेश (Eastinus) को सें। इस शरद का अपरे हैं पेट या आमाराज्य में सुजन ।

पेट की नड़बड़ी के साथ साथ इनफल्याएजा भौतिया घोचक या छोटी माना या उनीटया त्रप्री दल्ल जीरे रोग मताने समर्थ है पत्स्त तक्तीफ फ्रेनीय मीत्रया त्रप्री किया प्रभार की जीजना के बारण होती है न कि पेट ही की पिसी टेश के बारण ! प्रीक यह बात आम तौर पर देखनों में आई है इसी लिए इस का बण

यही जिल्ल कर दिया गया है।

पाधन-तत्र हो रोग १०७

आप्रेजी में 'Aus" का आरि हिन्दी में प्रदाह या शोय' का प्रमोग प्रत्याय के रूप में होवा है। जाम यह ग्रत्याय अरीर के निक्सी अरा के नाम के साम जा जांड़ दिया जाता है वो इस कम आर्थ उस अरा में स्जृत हांची है जीतं उण्डाक द्वांप यह अर्थ है पड़ी आरा में स्जृत आर्थ है पीट या आमाश्चम में प्राच्या किया वक पढ़े के आदश की दहा दोवने बात अर्थ में पीट या आमाश्चम में प्राच्या का वक पढ़े के आदश की दहा दोवने बात या अर्थ हो पाने बाता विवास का आर्थिक्श में पीट के आदश की दहा हो पी के साथ साथ हो जाने बाता विवास समम्म जाता था। पच्ने अर्थ इस पत्र की स्वाययता से डायकर लोग रोगी के पढ़ की दहा और पढ़ने से लाग मानवी है। इस से पढ़ को दहा और पढ़ की दहा हो रोग मची इस से पढ़ का दहा और पढ़ की माम स्वी है। इस से पड़ने से नाज आरा है ये पड़ने भी हिलाई दें जाता है। इस स्वी पढ़ी का पढ़ से नाज आरा है ये पड़ने भी हिलाई दें जाता है। इस स्वी पढ़ी का पढ़ से मान आरा हो थे पड़ने सी हिलाई दें जाता है। इस स्वी पढ़ी को माट हो जाने से पढ़ा हो पढ़ी है। कमी कभी लाल लाल चक्तों भी दिलाई दें तो है और प्रयोक के मीट में एक एसा दाना दिलाई देता है मानी उस में पीप मरी हो। ये चक्ते को इस की है को है है कोई १/१ इच क्यास का तो कोई १/१

प्रत्येक ध्यक्ति के लिए यह जानना आवश्यक है कि उदर प्रदाह होता फंसे हैं। इस से पाच कारण है।

१ ऋनुष्यित खान पान

यह यात चो सभी लोग जानते हैं कि चरपर बसालों से जलन पैदा होती हैं। उनाहरण के लिए राई ही को ले लेकियो । यदि चन्के भर राई धार्म ए किसी जार रख दी जाए जो खाल में जलन लगने लगेगी ग्रारं बढ़ स्थान दखने लगेगा । रबत बांदिनमां के विवर्धस्त होते होते पद्ध मिनट सफ तो कछ मेख्तुस नरी होता पर तु बाद में जलन का आनुमण होता हैं। मानी निर्च में मधी भाल होती हैं पत्नु खाद में जलन का आनुमण होता हैं। मानी निर्च में मधी भाल होती हैं पत्नु खात मिर्च चो मुह में पेट तक प्रात से लगाती चली जाती हैं। इन चीजों का प्रामाध्य को सत्तह पर उतना ही हानिकारक प्रभाव होता हैं जितना बाहरी खात पर । पिर तो मोद गेस्टोस्कोप देखने पर आगाध्य को सत्तह में जहा तहा से खुन निकलता हुआ दलाई दे ने प्रहार हों होई मान नहीं । दारचीनी लीं अद्भव्य कामपत्न आर हमी प्रमार के बम मान बाले मसालों को बीद बम पात्रा में बान में हाया जाए चो कोई हमा नहीं होती पत्न बाद और को दिवस हमी प्राप्त के बाद जाए कि खाने का असली स्थाद ही नष्ट हो जाए आरे क्षेत्रल मसालों का स्थाद रह जाग नां ऐसा खाना हानिकारक होता हैं | आधिकता किसी चीज की मी क्यों न हां प्रच्छी नहीं होती।

काँफी प्रेरी चार का भी येसा ही पुरा प्रमाव होता है जीसा मसालों का इसीलए इनका प्रयोग इसीलए भी ठीक नहीं कि इन में 'कंफीन होती है जारे 'कंफीन उर्दरीपन या क्षेत्रण उत्पान करती हैं आरे इस का हदस पर पुरा प्रभाव पड़ता है।

यहत दरे में पचने वाले पदार्थ भी पेट में गड़वड़ पंदा वर देते हैं इस िला एंसे पदार्थों को धीरे धीरे आरे खुव चवा चया कर खाना चाँछा मस्कि युकारये कि कोई भी चीज क्यों न हो पायन शक्ति को स्वस्थ रखने के लिए देसे श्वय चया चया वर खाना यहत ही ज्यावस्यक हैं।

२ हाराब

यह भी क्षोभक बस्तु हैं। तीत्रका तन्न पर तो इस का सन्त बुरा प्रमाव पड़ता ही हैं परस्तु इसके सेनम से ज्यामाखब की सतह में जहां तहा से स्न भी निकरनने लगता हैं।

३ गरम गरम चीजें साने पीने का प्राप्तर

बहुत से लांग गरम गरम चारा या शाफी पीले हैं यांच्य य महिये मि बहुत स लान नतम नतम चाय था घाषा थान ह थाएक भू करना रक्ती पह कार्य प्रकारी पी जाते हैं। घरन्तु नरम नरम चीज मुद्द में रक्ती नहीं जाती शिल्ड जास्त्री से नाल ती जाती हैं। गले से नीचे उत्तर जाने पर इस चीज ही भारत महत्त्व से निाल ती जाती हैं। गले से नीचे उत्तर जाने पर इस चीज ही भारत महत्त्व नहीं होती परन्य होने होती अवस्य हैं। घट तो ठीक हैं कि भ्रान्त नहीं (ocaphagus) आरं आमांख्य पर नाम नरम चीज की गर्मी क कोई प्रभाव नहीं होता पत्न स्नोधक मिल्ली (Mucous membrane) को श्वदद्ध होनि पद्यारी है विल्कृत जुनी प्रकार जैसे बहत नरम चीत पृथ में स्वदद्ध होनि पद्यारी है विल्कृत जुनी प्रकार जैसे बहत नरम चीत पृथ में रखने से मृद जल जाता है। यदि कोई चीत इतनी गरम हो कि मृह में म रस्ती जा सके तो उसे निगलना नहीं चाहिए।

उपसाधारण रूप से पेट मर क्षेत्रा

कछ सोगों को जाने पीने से तब तक तुप्त हो महीं होती जब तक हतना न जा लें कि पेट तन कर कच्चा हो जाए। इस से पेट को सायारण सही गैव (penstalsis) में पांधा पड़ती हैं आरं उन्हारत का तक यह भी कारण होता हैं। ९ रासायोगक को पक (धीमक) पहायें (Chemical instants) पहुंच से सोगों को ऐरिस्पीरन लाने को आहत सी पड़ जाती है। एन्ने मालुम यह हम्मा है कि इस से भी उद्दरप्रदाह हो जाता है। ऐसीनयम क्तोराइड

पिनार-प्रवनीन जिजटौलस जैसी द्वाग्रमें का भी यह <u>प्रमाव होता दें</u> इस लिए यदि इन में से किमी द्वा के खाने की जाबहरकता पड़ ही जाए तो डॉक्टर की देख रेख में ही उस का प्रयोग करना चाहिये।

पेट या ज्ञात का फोड़ा या वृष (Peptic Ulcer)

यह पेट में भी हो सकता है आरि श्रम्भी अर्थात् छोटी आत के उस भाग में भी जिस में नीचे की आरि आमाध्य का मृह खुलता है (duodenum) इस रांग के कारण में कई बातें होती है—प्ययराष्ट्र आनीचत प्रकार का प्राहार प्रति अपनी अर्थनी अर्थनी होता है जारी होता जीवन की प्रत्येक बात को गम्भीर समभ्येत है आरि उस पर बहुत वम्भीरता में सौचते है आरि इस प्रकार अपनी मन में प्रशास्त्र व तनाव पेदा कर लेते हैं। इस प्रकार कं मानीसक तनाव पेदा कर सेते हैं। इस प्रकार कं मानीसक तनाव पेट पर भी प्रमान पड़ता है। पेट की पींड्या तन जाती है अर्थी इस से पाचन किया में गड़बड़ हो जाती है। पेट से जो कछ निकसता है वम नहता देर हमें मार दर्द के साथ निकसता है। होता हैने हमें प्रति देश में प्रार दर्द के साथ निकसता है। होता है। होता है पत्न आपित्र का जाती है। इसी कियी क्या पा छोड़ा पेट में होता है पत्न आपित्र कर कही में होता है। अर्थन कर के ब्यास से लेक एक इन्च में प्राधक तक के ब्यास सा होता है।

लक्षण हो सुकता है कि फोड़ा हो परन्त क्लिपी प्रसार की पीड़ा न हो । फिर भी पहली बात यह होती है कि आधिजटर (epugastrum) आयांत् पेट के उपरी भाग में छाती की हड़ी के बिटकल नीचे पीड़ा या पातन सी महन्स होने सनवी है । रोगी जब खाना त्या लेता हो तो यह पीड़ा या जलन जाएं नहती है परन्त घटें भर के आन्त्र आदर पिर होने लाती है । हालन आधिक विगड़ भी सकती है इसके बात यह सप्ताह तक कछ नहीं होता आहि पर

यही लक्षण पहले की तरह प्रकट होने लगते हैं ।

चिक्रस्ता निर्म पाउडरस्य (Sppy Powders) इस रोग में यहत वर्षों से प्रयुक्त होते आण है आरि यह गृणकारी निद्ध हए हैं। या गुप्पती कछ ही साल पहले यह गात भारतुम हुई है कि इन के प्रयोग में डारि के प्रपत्त सर्वान में विगाइ पेटा हो जाता है। इस सिए श्रेरी के प्रपत्तों को निर्मास करने के सिए कोई चीज हुट निक्काल के लिए प्रमुक्तमान किया गया। एरेस्पिनियम राइडक्तिहुड (aluminum hydroxide) आरे एंस्य्पिनियम टार्सेसियकर (aluminum trisilicate) इस साम के लिए उपयोगी पाग गा। इन या प्रयोग के लाग्दे किया जा नक्ता है आरे यदि ल्हाक कछ चोड़ी आधिक भी हो जाए ची भी कोई छ नहीं होता। देखने में पैट या ज्ञात के बण के रोगी में विभी प्रकार का तनाव नहीं होता परन्तु नमाम अपन्दर अपन्दर होता है। इस प्रकार के तनाव को कम परन् के लिए चार चार घट मार चाप बण ज्ञाचा आचा चम्मच दिचर प्रपाय मेलाड़ी में देनी चाहिये। इस में पीयमां की एठेन निकल जाती है। परतु इस दवा परक एक दांच यह रैं कि इस के लेवन से मुझ सुख जाता है आर इस प्रकार इसकी उपयुक्तता कम हो जाती है। बहुत आधिक घवराहट और परेशानी की हालत में दिन में दो तीन चार मिल्टन (Milltown) लार बिटेस्स (Largactil) या इसी प्रकार की शास्त्र करने बाली अप य दवाआं में से कोई एक देनी

आरार नरम हलका आरि प्रक्षोभक हो । एक महीने तक तो रोगी को कंपल दंध पर ही रहना चाहियें । दसरी नरम हलकी आरि अक्षोभक बन्तुए हैं— प्रडा कंसा पका वर छने हुए फल आरि सोस्वाया । यह यहन ब्रावहसक छोता है कि द्यराण धाय करियों तस्याक आरि बसालों का प्रयोग मिल्कल सन्द कर दिया जगा।

सय से आवश्यक आरि भहत्वपूर्ण बान तो यह होती है कि पेट या आत क वण के इलाज के दौरान भाजीसक-आम्ब्रील ठीक रक्सी जाए। जम मन हा प्रमार शारा होता है नय बण स्वय ठीक होने लानता है परन्तु मन की अश्रीन्त से बीमारी आरे पदली हैं। जिन पौरीस्थीनया आरि स्थितवा से रोगी की परेशानी मदली हो जन से मचने या उसे हह निश्चय स्त लेना चाहिये। यदि इन से मचना 'प्रसम्भय हो तो उसे अपने को प्रशास पना लेना चाहिये। कि चाहें कए ही क्यों म हो अपने मन को अश्रास्त न होने है।

इस रोग के जॉटन इस (Complications)

इस रोग के तीन जॉटल कप होते हैं जिस में से दो तो मिना किसी पर्य लक्षण के ही प्रकट हो जाते हैं।

(१) यूण उस स्थान पर हो सकता है जहां पेट वा मुद्द छोटी आत में को राखता है। जम कफ समस्य बाद वार स्थान पर नमुमा का निर्माण होता है तो इन के निकड़ में से पर वा मुद्द जिस में में होक स्थाम-पिपा छोटी अगर में जाता है) नग हो जाता है। यदि ऐसा हो गया तो रोपी जब भी जम सप्य चीज खाएगा तभी उसे उस्ती हो जाएगी। उस सक्ष्मित छोट में से मेयत पान पदार्थ ही गुजर सनते हैं। इस्तिका उसकर दोन क्राणी (duodenum) में एव इसरा छुट वर देते हैं प्रार्थि सो आगा मिल जाता है।

(२) आयातक ही रीत्री को उत्तरिया होने सनती है उत्तरी में रयत मिला ब्याफों को तलाइर जैसा कहा निकलता है। यर इस यान वा होतक होता है कि पूण में विसी रबन पहिनी को बाट डाला है जिस से पहन सा रबन

पेट में चला गया है। एसी दशा में रोनी को अस्पताल में भरती बरा देना प्रतिमं क्योंक घर वर सो सिमा विस्तर में लिटाए रसने के और कछ नहीं क्या जा तकता । अस्यताल में हर्त पाउँमकः देवामां (hypodennics) से हिमा रकत साथ को रोधा जा सकता है आरे धोड़े थोड़े समय गाँद हस पात की जाच को जा सकती है कि रकत स्तर अवनी जाह पर आ गया या नहीं। का आप का जा राज्या है कि राजी के स्टिंग में बाद्ध से खून पहुंचाने या जापरीस्त को जाप *यक्ता पड़ जारा _।

(२) अप्रधानक ही रोनी के पेट में नीव पीड़ा उठ जाती है। एसी पीड़ा जिस का उसे पहली बार अपन्मय होता है। पेट की दीवारों में तनाब पैना हो जाता है यह उस समय होता है जब युव पेट की दीवार छेद देवा है और इस है ह थड़ प्रत मन्य दावा र अब पूज बढ़ जा, प्रत्या प्रया प्रति है वह प्रदेश हो में जाने लगता परणाम प्रकल पट में जा जाता क्षेत्र होता है इस लिए तीव पीड़ा पेना कर देता में। यह ऐसी देश होती है कि डाक्टमें को गुल्त ही आपरेशन करना पड़ता

पेट का कन्सर

इतने लक्षण हाने विमेद्रशील गोर्व है कि निदान करते समय इस पान मा निश्चय परना कटिन हो जाना है कि कन्तर है या देश । यदि चालीत वर्ष से जवर को अवस्या बाल किसी क्यांकत में पट को उडवड़ के लक्षण प्रकट ने तो जमें अपने को डॉक्टर को दिखाना चारिए ताक वट प्रच्छी तरह देख माल ग्राहि एससे हे ज्यारा भी भाषदसक पहेंत्रण कर ले। मूख महती जाग रहे में त्रवार प्राप्त का कालक्ष्मक वर्षण वर छ । वृत्य परण व्याप वह प वर्षेयहर उपने भाग हो मीटा भीग कुछ हो तो उधिक को दिवाना चारिये । मी क्सी पेट मरा भरा सा लगता है या कुछ कछ समय याद जलन नी नगरी ति है। दिन की उनित्या आहम होने ने सन्तं प्रत्ने आप जाना भागाना मा ६। त्रा का उत्तर मा भार घटने स्तरा है पा यह तस्य

इस दात को भनी मानि समम लेना चारिये कि सदि हुए पुरू में निर्मान पास हो पित्र भीमानी परन्त आधिक बढ़ जाती हुन महिस में निर्मान भी जाता है। यह समयमा है। जिल्ला है कि द्वावट्ट के पास की उत्ताव पाता है। यह समयमा है। जिल्ला है कि द्वावट्ट के पास की उत्ताव निहार है या या कि उसकी आत्मी को क्सी कोई यातीरक से नहीं पना। प्रातः पदि परे में उपलेक्त् प्रवार वर्षे किसी दिवह वर्षे प्रात्मक्त

मृह ज्ञाना (Sore mouth)

रक्त शीणता (anaemia) मधुमेह (diabetes) लाल उद्यर् (Scar let fever) रामरा (measles) आरं सोहिणी (diphtheria) या विद्यामिनों की कमी वे वारण मुह आा जाता है। आम तरि पर विद्यामिनों की कमी ही यह दया पेदा करती हैं। यदि बहुत दिन तक मुह दुलता रहें में मील्ट विद्यामिन की वड़ी यड़ी सुराक लेना लामदायक होता हैं। आरोग हो तो विद्यामिनों की कमी को हो मुह आ जाने का कारण समस्का चाहिस्से।

विभिन्न प्रपार के सदयणों (unfictions) से भी मृह आजाता है बौत्स यू मीर्ग कि मृह प्रविद्धात आता ही हैं इन के करणा। जीते गते की एक प्रवार की स्तुन (Vincent's anguna) से मृह आग जाता है बहुन घट-देता हैं और साथ साथ सुवार भी हो जाता है। इस नदयण का घरणा वरों ति दण्डाण (Spirochoete) यह का खूम होता है। यह शृंग सम्या साथ जीता होता हैं आर इसके सतीर म चार पांच घुमाय होते हैं। पीनीसीसन से इस या प्रमाय जाता रहता हैं।

एक दसरे सदयण 'मोनींन्या से भी गृह प्रा जाता है। यह मृह खें ग्रादर पैदा हो जान बाले एक प्रवार के यनक (fungus) के करण होता है अर्थार ग्रामतीर पर वानत छोटे यच्चों म देखों में प्राप्ता हैं। मृह में जहा-नहा ख्टे-उट से मध्दे चनन हिन्ताई देने हैं। इस बा इलाज यह है कि बल स्थानों पर १% जींग्रन यहंबांलट (gentian violet) मिले जलीय घोल को लगना चारिये।

कभी कभी जीम वा रग काला सा हो जावा है जारे उस पर रोए से दिताई देने हैं या पिर रोभ साल रग की दो जाती है जारे गोमार रोती होता । यर ऐलंडा रोग वा लक्षण है आर्थ यह रोग निकारितक प्राम्न की कभी के बारण होता है। कभी कभी तो पीनांसीलन को चुनने वाजी गोंतमाँ से भी जीम साली पड़ जाती हैं। रियाफ्लोंबन को क्सी से होठों के कोने एन्हों जाते हैं।

पृष्ठ की सफाई की आरे स्थान न होने से श्री मृह आ जाना है। इस तिमा जिसमा हो सक मृह को जनना ही साफ रखना चारिये। चाने के माह होतें को साहम हो से साफ बर स्ती को आहान डाल संनी चाँडिय। दातों में सोजन के कहा प्रदर्भ न है जाना नहीं तो बाँडि को आपना वाम फरने में आपनाती होती है और दान त्यराव हो जाने हैं। दातों का मामूनी बूझ कुछ अधियक महत्रा नहीं होता प्रस्तेक व्यक्तिन इसे त्यरीद सकता है। दाता ताफ बनने ममस मुद को उत्पर्ध में नीये और जीव से जिस सकता है। दाता ताफ बनने ममस मुद को उत्पर में नीये और नीच से उत्पर को लाना के जाना चाँदियं नाफ यह जाने मान दाता में से मोजन आहे हैं के कम निवास है जारे दाता ताफ हो जारे !

हर एक चीज भी मृह में नहीं डालनी चाहिये | उर्गालया सिक्के पेन्सिलें हर (के चाज भा नहुन ने बहु जिला माहब हिजायन सहित है पहिन्द घास के पत्ते चिना छिले जुड़ीर बोएं फल करना पर्वोद्धार सलाद आर्र हसी प्रकार की बहुत सी अन्य बस्तुग मृत्र में डाल सी जाती हैं आर्र हन के साम साम रोग-मुंग गृर में पहुंच जाते हैं आरं बहा गर्मी आर्र नमी पावर महर्व हैं। घाम की दुवानों होटलों आरंट उपावसन्दुत्त में उन प्रसालों में कछ नहीं पीना चार्वह में दुवानों होटलों आरंट उपावसन्दुत्त में उन प्रसालों में कछ नहीं पीना चार्वह के दिस्ता होटलों आरंप प्रमाण में लाते हों। हा बीद उन्हें साफ क्रुने का एसा प्रयन्थ हो कि कृम आदि हों तो नष्ट हो जाए वब दसरी यात है। बस एक सिट्या त बना लीजिये कि जिस प्याले को सब लोग इन्तेमाल क्रत्ये हों उस में प्राप कछ न पीए।

पान खाना भी एक चरी ज्यादत हैं। इस का मार्क्क प्रमाय (जिस की चर्चा कहीं अर्थार की गई हैं) तो हानिकारक होता ही हैं इस के अपितरिकत यह मह करा आगर के गर्द है हैं। ता ता करने करायों जो है है है कि अपने किसी में मीमारी मी पैरान कर दोना है। करवे चूने से दान घिस जाते हैं। कमी कमी तो घिसने पिसने मसुड़ों से जाम लगते हैं। दाना में तेण विनारे पेदा हो जाते हैं से जीम में चूमने हैं। कस्ट दोने हैं। आरंग कर्ननर भी पेटाकर दोने हैं। द चे जाली ने चुनार के अन्यद वा व अगर कन्यत का नाज्य दा दा वा जम दातों के तेज दिनारों की रगड़ जीम में लगतार लगती रहती हैं तो कंन्सर पैदा हो जाता हैं। पान के साथ जो तस्याक (जदां) खाई जाती रें उस् में अप्रलक्तरा (tar) होता है आरे यह कंन्सर पेंदा कर सकता है। जयड़ों का कंन्सर अप्रिकतर पान खाने वालों में ही पाया जाता है इसका कारण यह होता है कि पान स्वाने वाले तम्बाक को गाल में ट्यार रखते हैं।

हिन्द्रांयस्या

हिचौक्यों की कोई भागीवत (Standardized) चिवित्ता नहीं हैं। मेंसे होने को तो यहत सी आर्थियया है आर्र यह इस यात का सब्त है कि हन में से कोई भी यहत सामकारी नहीं हैं। फिर भी यदि हिचांकया लगातार अप्रती चली जाए तो इन का रोबना आवस्यक हो जाता है ताकि आदमी भिष्या पत्ती जीए या इन का राज्या आवस्थक हा जाता व सामक आदार निकाल न हो जाग हुम सिला नीचे दी हुई बातों पर गामल करना चाहिये (१) जीर से आदर को सास खीचिये आरि जितनी दरे रांक सकें

रोके राज्यके ।

- (२) एक यहा जिलास भर ठडा पानी पीजिये ।
- (३) यागज की थैली में सास लीजिये ।
- (४) सायधानी से 'प्रास्य के दौलों को द्वाइये ।
- (५) ऐल्युमिनियम हाइडॉक्साइड या ऐल्युमिनियम टाइसिलिक्ट की गीलिया स्वाहये ।
- (६) गले को ठीफ करने वाली चसने की कछ गौलिया (Lozenges) जिन में नपरकौन (Nupercaine) या कोई स्थानीय सबेटनागरी

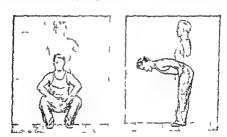
ज्यापिच (anæsthelic) मिली हो चनाइये ज्यार पिर निगल जाइये।

(७) १०० मिलिग्राम 'लारगैवरेटल लीजिये ।

(८) यदि रिचिककों का द्वारा यद्भात ही गम्मीर हो सो डॉक्टर को मुसा लंगा च्यांहर्य । वर या तो पेट की सफाई के लिए कछ देगा था पर चार चार घटों बाद एट्टोपीन (atropine) की छोटी छोटी स्ट्राई

(० ४ मिलिग्राम की एक खुराक) देगा। क्या (Consupation)

न्याज की यदनी हुई सम्याज के साथ साथ एक ममस्या जिटल होती जाती हैं प्रारं यह समस्या हैं ट्टूटी का निर्यापन रूप से न होना । प्राप्तिक जीवन हमें उस सप मस्तुओं से दर हटाना जा रही हैं जिन के साने पीने से ट्टूटी प्रांत दिन टीक समय पर ऑर प्रान्तिक रूप से हो सकती हैं। इस लिए हों सायभान रहना चाहिये नौक एसा न हो कि दम एसी आदने डान ले जिन के पारण हमें फुट्म सताने लगें।



कर से बचे रहने के लिये दो प्रकार के व्यायाम

ग्रामिक्त एम थाड़ी दर भी पैंग्ल नहीं चलना चार्य वदम पदम पर समरी चाहिये । इस था चीरणाम यह हम्मा कि हमता ग्राही श्रावद्यक व्यायाभ में बीचा रहना हैं । इस लिहान से तो निक्तवास ग्राह्मणे । यह साम मोहार्ष-मालीयन को राजा चारिये वह नौकरों को होता है । प्राप्त ग्राह्मणे होता है । होता कि दमान म मालिक से जमा मेंद्र रहता है ग्राही भार दीई परने हैं पाचन तत्र के रोग ११६

नांकर उन की यराजिश होती रहती हैं। कन्ज की बढ़ती दुई शिकायत हा एक ग्रारे करण है साक किये हुए (refined) सहा पदार्थों का प्रयोग। ग्राज का मोला इनसान इतना नहीं समम्बता कि पैसे ग्राजिक देंग पड़ते हैं ग्रारें ग्रावश्यक सहा सत्यों से भी बीचत रहना पड़ता हैं। परिच्हृत स्पष्टा पदार्थ जैसे मशीन से साफ किए हए चायल इत्यार स्वास्थ्याद नहीं होते जलटे होने पहुंचाते हैं। तो पिर क्या किया जाए?

पहली पात तो यह है कि यदि हमारा क्षम ही ऐसा हो कि हम नियमित हम सं व्यायाम न कर सकें वो हमें चाहिये कि प्रति दिन अप्राधा पीन घटा धूमने में लगाए। कदन जरा फरावी से उक्षणः। पेट आरे टागों को पींचयों से काम लेना अप्यवस्थक है क्यों कि हस से मलिनकान में अप्रतानी होती हैं। निरंथ प्रति सबंदें था शाम को उठने बैठने का कोई व्यायाम करना चाहिये। सहक्कत चलाना भी बहन लाभदायक होता है परन् पंडल तंजी से मारने पर्धार्थ भी शी और चलाने से कोई लाम नहीं होता। मलिनकान ही के लिए नहीं योहक रक्ष्म आरे रवन पांडिनचों को ठीक रखने के लिये भी ऐसे व्यायाम होने वाहिये जिन में फरवीलापन आयहस्यक हो। लपक अपक ध्वन क्षम करने से रक्ष्म पार्रवार होक रहता है आरं उरीर की पींश्यों में जल्दी कारने भी नहीं आती।

सबेरे सबेरे उठते ही पानी पीजिये । पानी ठडा हो या गरम यह ग्रापनी

श्रपनी पसाद है।

सबेरें को उपच्छी तरह कलेगा करना खाहमें (कलेबे में पिना छने आर्टे की रोटी आदि आर्थ फल हों। सेंब आल्प्यतारे पपीते नुसाम्मया चीक धरीके सतरे आग अमस्द या केले आयांत् मीसिन के फल कलेबे में आवहय हों।

यांच से निव्हत होने का सम से अप्रका समय को प्रात काल ही होता हैं। रात के दिन भर को इन्द्रही गन्द्री। बड़ी अग्रत में फहच जाती हैं इसीलए सबेरें से इस का त्याग अग्रवस्थक हो जाता हैं। यहि दर्शन न अग्रत से उनले के जोर की बरावर सामृत को बती बना कर अग्रें। भिर्मों कर गृद्रा (मलायण) में चदा सीजये। तृन्त ही उन्द्री उत्तर प्राएमी। थोड़ी सी टट्टी हो चुणने के माह ही न उठ जाइसे थोटक के रोहके ट्रियों क्ट्री को अग्रकों तरह उत्तरने हींजये। सीद प्रमुद्ध के प्राप्त के एक स्टूटी न हुई तो मति प्रमुद्ध के प्रमुद्ध के प्रमुद्ध के सुद्ध को अग्रकों तरह उत्तरने हींजये। सीद प्रमुद्ध के एक स्टूटी न हुई तो मति न एसा को काएगा। पहले पहले इस प्रमुद्ध की अग्रव अलाव उत्तरने हों वा प्रमुद्ध के साथ प्रमुद्ध के साथ प्रमुद्ध के साथ के अग्रव के साथ अग्रवस्थ हो साथत को अग्रवन होता हो। एक साथ प्रमुद्ध हो साथ साथ साथ साथ भीजन में द्याक-भाजित्या अग्रवस्थ हो साथ साथ की अग्रवन के बीच के समय में तथ पानी पीजने ।

जिन यातों पर अमस्त करने से मल-निकास में आसानी होती है उन का सार य है — (१) सबेरे को उठते ही एक गिलास पानी पीजिये ।

(२) क्लेया करते समय पेट भर खाइये । क्लेये का कभी नागा न कींजये ।

(2) क्लेब म वर्ड प्रकार के पल हों तो आच्छा हो। (४) यदि कलंबे से पूर्व औच से न निबट चुके हों तो कोशिय कीजिये

कि पाट में अवस्य निषट लें।

(५) यदि ज्यायस्यक्ता पड़े सो सायुन की वसी काम म साइये । (६) प्रांत दिन थोड़ा यहन किसी प्रकार का न्यायाम किया फर्डेजर्य ।

रानी यवासीर (Hæmorrhoids)

मलाग्रम को गिराए उपर की उप्रोर को चलती है उप्रार रकत को उलटी दिशा में यहने से रोकने के लिए इन में क्याँटकाए (valves) होती हैं। जय किमी व्यक्ति का यहत सरव टट्टी होती है सो वह दिए को रनड डालती है ज्यार रयन को क्पॉटक्ज्या की जार घर्वनती है। इन से बिरा फर्सन जाती हैं प्रारे होने होने सूज जाती हैं। इसी दशा को इन तूची पवासीर कहते हैं। जब यह सूजी हुई शिरा मसाशय के बार की आरे होती हैं तो इसे 'बाह्य रक्षतां कहने हैं आरे जब मसाशय के प्राटर की आरे होती हैं तो ज्यान रक्तार्थ कहते हैं। कमी क्मी बाच रक्तार्थ की दशा में ज्यादर कित का धक्का जम जाता है "प्रारं बत्त दर्द करता है। डॉक्टर जब इस धक्के की निकाल देता है 'तो रोगी को ज्याराम हो जाता है। 'अपन्त रचताई की दर्ग में सूजी है इं शिराण दिखाई नहीं दंती पत्न्य मल स्याग के समय निर्श्यमन यदि टर्नी सरत हो तो ये महत्स होती है। प्रान्त बहत पीड़ा होती है। क्षमी क्षमी ट्रूनी के बात रहत आ जाता है। इस देखा में हम बात या पता सनाना चाहिये कि क्ली कंच्नर ता नहीं। बांद खन आना यात न हो या दर्त होता रहे तो आंपरेशन आयश्यक हो जाना है। इसी प्रवार योट याप की आरे नव नीक जारी रहे तो भी आपरग्रन ही जस्तै होंना है।

पास रहती समानीर शुरू हो तो सड़ी सावधानी से त्याज होना प्राहरें। कोशिश करिज़में कि ठट्टी नियमित रूप से 'प्राए । मलाइय को दौरार को चिद्धना करने हे लिए दिन मुद्रों बार एवं छोटा चम्मच मर चौनज बेल (Mineral oil) प्रजियं । इस से बल निकास में ज्यासारी हो जाती है । यदि भहत आधिक पीन नो नो पानी इसता ठटक पहचाने ने भी कभी कमी प्रमान मिल जारा है। एक धानी की बोतल में ठड़ा धानी भर लीजिये ग्रारि मलाग्रय पर राज कर दुबहुर्य । पुणरकी बाले या किसी झान्य महादुय के गरहन में भी झाराम हा जाता हैं । यहां कि स्वीनजन्मेल का सम्माय है हमारा बढ मतनम नहीं कि इनवा जातात प्रयोग क्षिया जाए क्योंकि इतके ताप साप भिटामिन 'ए' आर्र 'वी' शरीर में निकल जार्र हैं।

ज्यात्रज्वर या मोतीमला (Typhoid fever)

यह ज्वर 'ह' टाइफोसा नामक रोगाणु से होता ह'। यह रोगाणु पानी दूध ग्रंगांस सद्धित सहापदामं द्वारा अरोर में प्रयेश करता हैं। 2% रोगायां में यह इस प्रकार रह जावा है कि वे उन से दूसरों को लग जाता है। उनमें अरोर में प्रकार रह जावा है कि वे उन से दूसरों को लग जाता है। उनमें अरोरों में इस से वहत ही विर्यंत कोटाणु होते हैं आरे उन के छने ही से पानी स्वराय पानी आरे चीजें सक सद्धित हो जावी हैं। इस लिसे महत ही सालधानी को ज्यावहयकता होती हैं विद्येशकर उन दिनों जाव विपासन रोग यहां के रूप में फैल रहे हों। पोखरों सालावों प्रारं च्यानें से रोगन यहां पाना चाहिये। पाना चाहिये। वाहिये। वाहिये। का चाहिये। का चाहिये। का चाहिये। का चाहिये। का चाहिये। वाहिये। वाहिये। चाव का का वाहिये। व



मोवीमता ज्वर में भाजीय छिद्र च्छीस्ये चोल्क मेहतर तो यह है कि घोकर आरि छोल कर साना चाहिए। मध्यों फो ऐसी पैसी जगर नहीं खेलना चाहिये। मध्यों के हामों को बार गर घोन गर्चाहेये। मध्यया इस राज को अर्थर अपन्य रोजों को सब से आर्थिक फोलाती पर बेंग्न हिमालये मोक्क्यों को न तो खाने पीने की चीजों पर घेंग्ने दिया जाए आरिन मध्यों के हम सुद्द हर।

लक्षण

ज्याज्ञज्य के प्रारम्भिक लक्षण बैसे ही होते हैं जीसे इनप्रस्ताणा के।
प्रयर सिर नर्दे क्षमर में दर्दे भूत में कभी ठड सगना क्रमीक्षमी नक्षमें
छठना दस्त लग जाना करूक अप्रोदं आम शिक्षमत होती हैं। योद में शिक्षमते
पहत दिनों तक जारी रहे तो हो सकता हैं कि आम प्रयर हो। ताप मदेश
प्रारम हैं पर पुरे तक पर्य जाता हैं। ताड़ी जो आमतीर पर मुस्ता की
प्रेर्भ के दौरान बाँद पेट म पीड़ा हो तो हो सकता है कि यह अमस्या पेदा हो
वक वाप पदना जाता हैं आरे प्रगते आप दस्त दिन वक बैसे-मा पेसा ही हरका
व्यक्ति चर होता है। रचतसाब (hemothage)। नभीर प्रकार का हो सकता
पर कि प्रक पदन पड़ी मात्रा में न हो पर मुहत्वा तो हो ही सकता है कि पार
से सन पड़ाने की आमर्थमा पड़ जाए।

रो । कां जांटलताम (Complications)

आज़जर के जिन नींगियों का इलाज नहीं हो पाता उन में से पर्योक्त से बीस प्रीवचत सींगियों में यह रांग जीहल रूप धारण वर सपता है। धार्म के लगमग प्रायेक आग के प्रमाधित हो जाने की सम्भावना रहती हैं। जो जीनल रूप स्व से आधिक दराने में आधार में वह यह है कि आज की दौरान में छंद हो जाता है आरे इस दच्या में प्रीयर्थण आण्यस्थक हो जाता है। दौरान स्वेद हो सार्थ पट में पीड़ा हो तो हो सफता है कि यह अवस्था पदा हो बहु हो। यदि छट यट न दिया ग्या को रींग की मुख्य हो जाती हैं। हमता प्राटेश हम होता हैं। रसतस्था (hemorrhage) ग्रामीर प्रयार का हो सकता है कि यह में बन छटाने की प्रायर्थमना पड़ जोग हो हो हो हो है सकता है कि यह

चिकित्सा

मय से पॉट्या दवा है क्सोरागेम्पोनकॉल (Chloramphenicol) या द्या रोगाणु को मध्य कर के रोन को आवाँच को कम का देती हैं। युर में परः पाचन-तत्र थे रोग २१९

चार घटे याद दो दो कंपस्थुल देने हैं आर याद में जाय तक रोग मिस्कस्त जाता न रहें तम तक दिन में चार यार एक एक कंपस्युल दो जाती हैं । सास्तय में यर रोग यह पहुँ घार लॉट लॉट वर आग जाता हैं। इसित्य देन दूस पद्ध दिन आर जार करें। इसित्य देन दूस पद्ध दिन आर जार पर सार चार चार चें कर अग्रहार नरम आर हिल्लें आराम बरना चाहिए जेंस के अग्रहार नरम आर हिल्लें में से रोग के सिल्प से प्रत्य करने में रचस जाए । अग्रहार नरम आर हिल्लें में से रोग के सिल्प या आर स्वर में स्वर करा के उसके से से रोग की सामाय आर स्वर करा में रचस पर से रचस जाए।

टीका

जिस क्षेत्र में ज्यानज्वर फैला हामा हो बहा के प्रत्येक व्यक्ति को टीका सगवाना बद्दा ही आवश्यक होता है। एक एक सप्तांक बाद एक-एक व्य के पीन इजेकगन दिये जाने हैं परिचार के प्रत्येक सदस्य के दीक लगते हैं h इसके बाद साले में एक बार 'वस्त्र इजेफ्डन लावाना चाहियें।

हैंजा

(ग्रापाय २२ में उपचर्या (नर्स के काम) ग्रांट दूसरों को रोगों **से**

यचाने के साधनों से सम्बन्धित वालों को पटिये)

हैं जा एक विशेष रोगाण होता है आरे आज़ज्यर की तरह कैतता है । सफाई का यहत आधिक क्यान रखना चारिये। जिन दिनों विसम्न रोग समा के हम में फैल रहे हों उन दिना चानी उताल को चीना चारिये। मिक्स्सम रोग फैलाती मिरती हो इसोलये कोडिंड की लाग कि ये साने पीने की चीजों ऑफें छोटे यक्चों के हारि पर न चीजे चाग!

लक्षण — एत लगने हे एक से तीन दिन के ग्रादर प्रादर तीयमत कहा कछ विगड़ने लगती है ग्रांस छोटे छोटे दस्त यह हो जाते हैं। कछ व्यक्तियाँ को इस से ग्रांपक ग्रांस कछ नहीं होता क्योंकि कछ लोग किसी भी नीमती में प्रांपक प्रांपक ग्रांस कछ नहीं होता क्योंकि कछ लोग किसी भी नीमती में प्रांपक प्रांपक होते हैं। इसी ग्रांपक होते हैं। क्योंक्य होते हैं। क्योंक्य भी वहन जात्र के होते हैं। इसी ग्रांपक होती हैं ग्रांपक होती हैं। इसी ग्रांपक होती हैं। इसी ग्रंपक त्यांपक होती हैं। इसी ग्रंपक त्यांपक होती हैं। इसी भी क्यांपक क्य



आजञ्चर हैंजे ऑर भ्राय आजरोगों के सक्रमण का उद्गम ।

रोक-पाम — जब जब प्राप हुँजा फुला हो यह ए महीने वा कोगों के हुँजों का टीका सवाना चाहिये। ये टीको आजज्यर के टीको जीसे गुणवारी पाचन-तत्र के रोग १२१

नहीं होते इसिलये रोग फेलगर्न सं बचने की कोंडिश करनी चाहिये। सदा सावधानी परवनी चाहिये विशेषक जब कि चिनिमन रोग बवा के रूप में फंत रहें हों। इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि सदिषत पानी सदापदार्थ ज्यार चीजों को रोध तक न लगाया जाए।

ह्यमीत्रा पेरियञ्च (Amæbic Dysentry)

गरम देशों में बहन आधिक फंलने वाले रोगों में से एक रोग प्रमीषा पीचश हैं। इस का धारण यह है कि लोग या तो निजी स्वास्थ्य विज्ञान के यिवय में कुछ जानने नहीं या इस के मिद्धा तो पर नहीं चलते। जहां जहां लेहृत्या नहीं येंगी होती यहां घरों आरि गायों के चारों गोर की मिद्धी मत दूरता सर्दों पत हो जाती है आरि एफ इस में से रोग कुंगे जगास पास के कामा में पहाच जाते हैं। हो सकता है कि कछ व्यक्तियों के शरीर में अमीना प्रयंश धर चुका हो पत्न उनमें रोग के लक्षण प्रकट न हों। ऐसे लोगों के सपक से अमीमा दसरों के शरीरों में पहाच जाता है। इस प्रकार के लोग यांद घरों में या उपाहास्तृहों में खाना आरिद पकाने था कम यरने हों तो वे आरि लोगों छे लिए यहते बडे जितने का कारण वन जाते हैं।

सदियत हार्यों से छहाँ हहाँ चीओं को लेक्ट लोग बिना घोग ही जा जाते हैं। इसी प्रकार लोग ट्रकाना प्रांत गली कच्चों में सब वह काम में आगों वाले प्यालों में चाय क काफी पी लेते हैं। चाय बाना उहें प्रच्छी तरह जोता बाले क्वेंस्त जाताल कर काम में ले आता है। प्रांत जो नावध्यानी आप्रत जरा के सम्बन्ध में परती जाती हैं वही प्रमीना पीचण से बचने के लिए भी बरवी जाती चारिये।

लंदगम् गरम दोडों में आभीवा पीचडा के रोगियों को आमतार पर दस्ती को डिकायन नहीं होती चौल्क पेट में दूर्द महत्त्व होता है आरे यह भी रसने के याद। डामस्ट देखता है तो जाना जाना को यही आन चलती हैं वहा वहा विद्योचन टाई आरे नीचे पेट को कोमल पाता है।

रोग के जॉटल हव (Complications)

त्रामीया रातेर में लगमग सभी जार प्रत्य सकता है पतन्तु गैसे जिगन के सिया ज्यारे मरी जाता। इस के निगर में पठचा जाने में रोग यहत गम्भीर रूप सिया ज्यारे मरी नक्षी जाता। इस के जिगर में परचा जाने से रोग यहता गम्भीर रूप प्राराण पर लेता है। इस द्या में वहता प्राप्त पर लेता है। इस द्या में वहता प्राप्त में के जिल्हा पड़ती है। इस द्या में वहता प्राप्त पर लेता है। इस द्या में वहता प्राप्त पर लेता है। इस द्या में वहता प्राप्त मां के जिल्हा पड़ती है। स्वीद पट के द्याई ज्यारे में क्ष्यते भाग में दर्ग हो तो तुल्ला ही सर्जन को चुलाना चाहिये।

चिवियत्ता— ग्रामीया पीचछ के इलाज के लिए यहन सी दवाए (ड ग्स)

मिलती है। उन में से कुछ छे नाम ये हैं— एंटोंबून (atebrane) विवतीत्रन (qunnacrine) धार्वारसोन (Carbarsone) वस्तोरोविवन (Chloroquine) एंसटीन (emetine) ये द्वाण डाक्ट छो हेर्सरेख म ही हैनी प्रांदिये।

यह रॉग एक बार हो चुकने के बाद फिर लग जाता है। इसिलए महत्त ही आधिक सारधानी को आवस्यकता होती है। ज्य सावधान ध्योक्त सो यही सोचता है कि इलाज हो चुका जब कि बास्तव में इलाज पूरी तरह नहीं ही पाता कम में म्म छ मल परिशाण होने चाहिये जिन से यह पता चल जाए कि 'प्रम आपीया चर्रत म नहीं रहा।

दस्त (Diarrhoea)

यांट किसी को निर्योगन कर में ग्री सामाय लग से इस्टी होती हो ग्रीर पिर अयानक हो दस्त ला जाल वो इसका सम्मय वारण यह होता है कि उस स्पितन ने काई सटायन थीज साली हैं आर कोई होन झाद ता प्रका हैं। इस प्रमार को उवस्त पेटी करने बाले हैंग कर नाम नहफ मौलाण (स्टीएनो कोफल) हैं। प्राय दस्तों के साथ साथ उनीट्या भी होने लगती हैं। इसका सब से प्रच्छा इनाज यह हैं कि इन्तों निष्ठानित्न प्रश्मीमाईना ट्रीनाईसन जीनी स्पितन प्रकार की ग्रीनजीयफ प्रायिचया (anubiotics) में से दिसी तर का प्रयोग किया जाल। वैसे तो सल्योगमाइड जानक हक्ता (Sulfonamides) भी मुडी गुणवारी होती हैं। इन में ने बिन्नी एक की ग्रीसमा दिन में चार मा एक एक जोती के हिसाय से दो जाल वो लोग होता है। यदि उनीट्या बहन की गमी प्रकार को में जो खोड़ी न्ये पेट को जगतान हैं कर याच पाच मिनन के याद छोटा चम्मच भर पानी चा टूच द्वीजये। पिर इस की माज योड़ी बोड़ी पानी को प्राया चम्मच से एक चम्मा तक की ल्हाक आपे आपे घट बार हो गये हैं। याद इस प्रकार करने चार वा स्पृत्तक देवियो । यदि पान का ना आपे आपे घटों वा दे देविये । इस प्रकार करने चार वा स्पृत्तक देवियो । यदि पान का आपे पाने हो तो कोईन (Codene) हा प्रयोग विषय जा तका है।

रोपाएं में बारण लग जाने बाले का प्रमार के रूनते का इलान प्रीत निमक प्रार्थियमां से ही दिया जापा है। इस्तेनचे इन मार का पना ननारे की प्रावद्यवना मार्र रहती कि बिन्न पूर्ण में बारण दल्त लगे हर योग दवाफ़ों वर कोई प्रात्त ही न हो नो रूनती याग है।

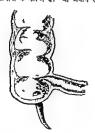
. д . с.

तीय उण्डायकोव (Acute appendicates)

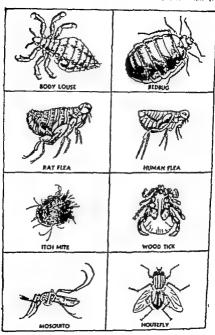
श्रापाल (Cecum) में एक छोटी मी नहीं होती है। हो उन्हरू (appendix) बहते हैं। इस में बहत यन्मीर प्रकार वो मूजन हो जाती हैं पाचन-तत्र के रोग २२३

त्र्यार इसी को तीन उण्डुक्शांय की सज्जा दी गई हैं। उप प्याप्त चड़ी ज्यात स्व परला भाग हांता है ज्यार उण्डुक उस स्थान पर होता है जहा छोटी ज्यात यहाँ प्रमात में जुड़ती हैं। यह स्थान पंट में दाई ज्यार नीचे को हांता हैं। सामाज्य स्थान्त के लिये यह जानना जायद्रयक नहीं कि यह स्वुना किम रोगाणु के कारण हांती हैं परन्तृ इस रोग के लक्षण तो प्रत्येक व्यक्षित को जानना पाँच्ये तार्क जरूत पड़ने पर डिक्टर को युलाने या उस के पास जाने म दो नहीं। इस या सब से परला लक्षण यह होता है कि पेट के यीच बात्ते भाग में ज्यर की ज्योर दर्द उद्धा हें जाई कि उल्दाया होने लगती हैं। दर्द रह-रह कर उटता है। पित्र यहूत जलदी यह दर्द दाई ज्योर के ज्यर को पीद्या प्रत्यात् उण्डुक के स्थान पर चला जाता है। इस स्थान के रूप को पीद्या सिक्ड् जाती है। यह दश्य उस कोमल स्थान की रक्षा के लिये पेटा हो जाती हैं। उण्डुक्छोय के निदान के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण लक्षण हैं। ग्राय उपर महत्व आधिक नहीं होता १००० ज्यारे १०१९ के बीच में ही रहता है। लक्षण स्वामन भी हो सक्ते हैं परन्तु तीव उण्डुक्योय का वा बिड्डेय लक्षण मही होता है। दल्ल हो भी सक्ते हैं कुत्र कह जाए आरे रोगी की दशा सुपरने लगे तो मह इस बात का लग्ज होता है कि उण्डुक पट गया है ज्यत तुल्व ही रोगी को अस्वतान ले जाना ज्याहिये।

चिकित्ता उण्डल का निदान होते ही प्रत्येक रोगी का आपरोधन होता है। यह भी हो सकता है कि दुर्द सुजे हए उण्डल के कारण हो न हो या अपनीया के कारण हो या जवान स्त्री के पेट में दुर्द डिक्सपोचन के कारण हो



ग्रा धात्र ग्रार्थर उण्डब दार्ब ज्यार छांटी ग्रान बडी ग्रान में घूसती हर्क दिखाई दे रही हैं।



रोग फॅलाने वाले कछ कोई

रोग शुरू होने के दूसरे या तीसरे दिन पर कुछ दाने से निकल आर्वे हैं। ये दाने मार्टों के अगले हिस्सों और कर्यों पर आधिक स्पष्ट रूप से दिसहें देने हैं। ये दाने पहले स्वसरा के दानों जीसे दिखाई देने हैं। कछ समय पाद पहले निकल हुए दानों के बीच में नहीं नीले रग के यि द दिखाई देने लगते हैं।

चिविस्सा

एक्टोमाईसिम या फ्लोरोमाइसिंटिन की बड़ी बड़ी खुराकों से स्थित रुस्दी नियत्रण में आ जाती हैं। सल्छा डग्ज से कोई लाभ नहीं होता। सिर दर्द के लिए कोडीन की प्रारं एटपटाइट को दर करने के लिये फीनोपाईयटॉल (Phenobarbital) की आवश्यकता हो सकती हैं।

रोग से धचने के उपाय

जो लोग साफ स्थाना में रहते हैं आँर साफ स्थारे क्यड़े पहनते हैं उन्हें प्राय यह रोग नहीं सगता क्योंकि उनके क्पड़ों या विस्तरों में जुए नहीं होती।

यदि पास पड़ोंस में कही मोड जबर छैल रहा हो तो इस बात में पूरी सावधानी रखनी चाँहरों कि जून बाटने घाए आयांत् साफ स्परत रहना चाँहरों । यदि बिसी स्वीच्त को रोजियों के आस पास रहना पड़ हो जाए तो उसे रोजियों में किसी डे क्पड़ों को नहीं छना चाँहर उसकी चारधाई पर नहीं घँटना चाँहरों उस डे जुनों मोजों टोपी आदि किसी चीज को बिसी दश में भी प्रयोग में नहीं लाजा चाहिसे ।

र्गोगमाँ की चारपाद्वयाँ आरि विश्वानों को साफ रखना चार्डवे आरि उन मं वालों को भी छोटा करवा दोना चार्डिवे । रोनी के अपकार हो जाने पर उनके विस्तर आरि कपड़ों का निस्सात्रमण आवश्यक होता हैं इस लिये इन चीजों यो पानी में रार्थिस क्षेत्रम चार्डिव्हे ।

सने को जुड़े या चीलर (Body Louse) चृहां का पिस्स (Rat Flea) स्पृजती मा क्षेत्राण (Itch Mite) मच्छर (Mosquito) खल्मल (Bedbug) मन्द्र्य या पिस्स (Human Flea) बाह्र क्षेत्राण (खुन चुसने बाला) (Wood Tick) मचनी (Houve fly)

लगड़ा ज्वर या डेम्य ज्वर (Dengue Fever)

लगड़ा ज्वर मच्छतों से पंताबा है। जिन मच्छता में सगड़े ज्वर हा विदा होता है से जब फिसी व्यक्ति को कार स्ते हैं तो वीन से छ दिन के प्रारण प्रार रोग जरपना हो जाना है। इस का आक्रमण सहसा होता है जो कि प्रार्थ के प्रारण प्रार्थ ने ज्वरमन होता है जो कि स्ते हैं प्रार्थ के व्यक्ति होती है जो सिंद के अपने प्रार्थ के साम है जी है जो है। जातों कार हो जाती है जाते हैं जो स्वार्थ करते होता है जाते हैं जी प्रधान हो जाती है जाते हैं जो से स्वर्थ करता है। मुख सर जाते हैं जी प्रधान होता है जो उत्तर हो साम प्रधान भी रहती है। इस तो ग पर पर में से प्रार्थ हो जात है जनके हाथ पाव एटेर्न नार्य है अपी से होती है जाते हैं। वीसरे दिन मतना ज्वर उत्तर जाता है आई हतन नाय मां से प्रधान है। वीसरे दिन मतना ज्वर उत्तर जाता है आई हतन सम्मा है। प्रधान क्षी हता है जाते हैं। हतन ही आई एक प्रधान है। प्रधान क्षी हता है। इस है यह एक हता दिन तर रागी होंस् हता है आई एक प्रधान है। प्रधान पर है। हता है आई एक प्रधान साम है। दसने में भी निकल सरका है। इसती बार का यह ज्वर परण है। बीई समय तक ही हहता है आई एक ताया साम अवस्था मां आ जाता है। सार जी है। हसती बार का यह ज्वर परण है।

शिव प्रा

इस रांग की कोई विशेष शिष्टत्सा नहीं हैं। रांनी को विस्तर में लंटा रहना श्राहिये गरि उनके पतन पत राग दिन मच्चर दानी सनी रहनी श्राहेव्य दिन से मच्छर रांगी को बाट वर दसरों को न बाट पर क्या हम हमार रोग न पैना तक । शावल वो लच्छी आशिक कम से उपने रूप आड़ों आरे एक्ते तक हैं इसदा आदा सीमन रसना श्राहियों। सर के रूप को यम बरने हैं सियें डडे शानी म भीने क्यड़ें या मर्च रखनी श्राहियों। रांगी बर्ग खाना सन इडा क्या हमा पानी पत्नों का न्य आरे संसन पानी दींजिये। श्राहेत उत्तर को हरणा हा बद-सा नाम पानी में भीने क्यड़ें ने निवाह करनी श्राहियों

हम बीमती से बारे रहने हे लिये साने समय घर पर हो या सप में

मच्छातानी का प्रयाग करना चाँडमें ।

प्रतेष या गदामा

ष्ट्रा को प्रदेशी भाषा म ध्लेष होये प्राणीन् सामान् मृत्यू भी वर्ग है। इस तो। वा दस्पा गाम निक्ती का ध्लेन (Bubonic Placuc) है। यह देह पूर्म दुसान पेदा होता है। इस तोन वे बृष्मि पहते खुडों का बाल्ये हैं। प्रारं उनमें रोन पेंद्रा कर दोने हैं। जब इन चूहों को पिस्स् काटले हैं तो यह रो। उन में पहुंच जाता हैं। पिर ये पिस्स् मनुष्यों को काटले हैं जगीर इस प्रकार यह रोग मनुष्यों में फेंस जाता हैं। प्लेग ज्ञारव्यन्त भीषण रोग हैं। जब यह रोग किसी परनी या किसी मुहत्ले में फेंस जाता हैं तो हजारों की सरया में लोग मरने लगते हैं।

হার্মদ

प्लंग कूंमपों के मनुब्ध के झरीर में प्रबंध कर चुकने के पश्चान् महत जल्दी अपयांत् प्राय तीन दिन में ही रांग उमर ज्याता हैं। अग्रत्म में सहसा सदी लगने लगती हैं "गौर प्रिर ज्वर यहत तेजी से १०३° या १०४° तक पहच जाता हैं। जिस में भी दुई होता हैं पीठ ज़्यार ज़्या में पीझ होती हैं ज़्तदी होती हैं ज़्यार चंदा तता हो जाती हैं। कुछ ही पदने ने ज़्यार तता हो जाती हैं। कुछ ही पदने में ज़्यार तता हो जाती हैं ज़्यार चंदर की मुद्दा डातनी गौर विजानक हो जाती हैं। ज्वर खीयता से १०७° तक पहच जाता है ज़्यार प्रकार जल्दी ही रांगी मर जाता हैं।

यदि रांग कम गम्भीर प्रकार का होता है तो ज्वर प्राय १०५° तक ही पहचता है। विभानन त्रप्रकार को गियरिटयों जाय से जोड़ यसल या गर्देन में निकस्ती हैं। इन में बहुत घीड़ा होती हैं। रोग के यहने से साथ माथ रोगी प्रीम दिन कमजारे होता जाता है जारे प्राय चेसुध होकन सङ्ग्रहाने भी स्तनता हैं।

रांग के 'प्रात्म्भ होने के कुछ घट' बाद ही बृत्यु हो सक्ती है। इस रोग का एक रूप ऐसा भी होता है जिस में रोगी को लावा पर काले काले दाग पड़ जाते हैं आहे इस दशा में मृत्यु अपवस्य ही दो दिन के अर रूप अर हो जाति है। इसी लिये प्लेग के इस रूप को 'प्लेक डेच अपवीत साखात मृत्यु कहते हैं। इसके अर्थातीयक्ता एक आर्थि भी इस होता है जिसे कप्पक्तीय महामाती (Pneumonic Plague) यहते हैं इस में पंपड़े मृत्य रूप से रोग प्रस्त होते हैं आर दो या तीन दिन के आदा पाइए मृत्यु हो जाती हैं।

चिवित्सा

'स्रण्डोमाडीसन भागक नहीं दवा ये नियल आती से हम ती। या हलाज सत्त आरि प्रािषक सफल हो गया है। यह दवा २ से १ ग्राम की स्पृताक के हिमाय में प्राित दिन दी जाती हैं आरि जय मक माप सामा पा हिम्मीन में आवस्त तीन दिन तक बैसे मा योगा नहीं रहेगा तथ सक इस दवा या दना जाती तका जाता है। निलानी पाली स्तेग के लिखा मलपाडायणीन का प्रयाग प्रवास होता है। स्लेक डोच आरि एरेएडो याने स्लेग के न्लान में विभाग प्रकार की प्राि जीयक आर्थिया (antibiotics) कान में आती हैं। एतंग विसी भी प्रवान या क्यों न हो इस की स्वयना वृतन्त हैं। स्थानीय स्वास्ट्याधियारी (Health officer) को पड़चा दनी चार्वियं। रोगी को किसी आच्छे डॉक्स की दार भाल में रचना चार्वियं।

रांनी को विस्तर म लिटाए रस्तना चाहिये आरि उन के कमरे हो सिट्टांक्या एली रहनी चाहिये । उने खूब आच्छी मात्रा में ठडा पानी पिलाना चाहिये । अ कम कमने के लिये आव्याय २२ में बताई हुई बिधि के आनुसार उम के ढारे को ठडे पानी से अमोंग्रना चाहिया । क्खार हत्या होने तक ठडे पानी में भीने कपड़े पत्नव यदल कर रोनी के सिर कर रूपने हिये । आहा में झोरका चाला को लयनी और आविष्ठक का से उपने हुए आहे हा।

रोग की रोक-धाम

प्लोग की रोक-धाम के लिये लोक आधिवारियों को आरि ध्योक्तगर स्थ में लोगा को यहाँ उपाय करने चाहिये जो हुँजा फूल जाने पर क्रिये जाते हैं।

जिस क्षेत्र म प्रस्त फैल रहा हो बाद के सार्व चूटों को हा सम्भव प्रमान कर के सम्म कर देना चाईको । इस पान को माल्म इए वर्षा थी। चून है कि प्लेग परले पूढ़ों में फैलना है आर्थ फिल मांद्र्या में । अब कोई चूरा मर दला है तो उस के गृत अर्थ को छोड़ पर पिरस्न मुख्यों के अर्थों के पर कर मांद्र है। प्रतेग सम्मामन चूटों को कान्से के बात पिरस्न स्थय सम्मामन हो जाते हैं 'प्रारं जम ये आदमी को बाल्से हैं तो प्रतेग के बूम्म उसने अर्थ में प्रवेश कर जाते हैं आर्थ उसे प्रतेश हो जाता हैं।

जार चूढ़े मही हाने बढ़ प्लेग भी नहीं हो सबना। चूढ़ों को नप्प बानें बाले लोगों की टालियों को निर्मामन रूप से अपना बान करने रहना चारेंगे। पहिनानों का चिल्लमों अर्थ चढ़े पकड़ने बालें क्यों द्यारा पृहे नप्प कियें जा सबने हैं। पन्तु सबसे बीड़्या उपाय बार है कि चान पीने की चीटों की पहों में एसे स्थाना में रहना। चारियों जार चूढ़े। पहचा सकें। बिना बण राप्तें पार्च चूटे जीयत नहीं रह सबनें। इसने प्रामीरियम जिन नियारों और पश्ची में चूटों ने मट चना चत्ते ही उनके स्थान वह तेंगी माई दीवने होते पड़े बनवाइये कि बात पिर चूढ़े निजा सबा। बड़ा के बीचेमन्न भागों में से पड़ाई हुए चूड़ों की पीसा से स्थान्यमीयमाने यह बना चाने हैं दि सहर के बिन भनें

प्ला संतरम टीका समाने के बाम में आता है। यह द्वान हजा है वि प्रमा हो सो सो बो प्लेग हाने की आधिक आध्रवस रही है और देश समें सोगों को बम आदि जिन टीमा सने सोगों को यह सेर हो जाता है गेजी पृत्य वो सम्भावना पिना टीका सने आध्रियों ने बम होगी है। योन बिनी गृहम्में में प्लेम फॉल जाए ता वह के सन रहने वालों के बूढ़े हो या जवान प्रतिय घक

में प्रतेन फोल जाएं तो यह के सन रहन बाला के वृद्ध हा था जवान प्राप्तय चक जपाय में तीर पर इस क्या टीका लगा दोना चाहियाँ। जय किसी मृहस्तो में प्लोग फीलता हैं वो रोग का मनुष्य पर आक्रमण होने से पूर्व चूके मनने लगते हैं। बीमारी के दिनों में जय कभी कोई मरा हुआ चृहा घर में या घर के आस पास मिली तो तृत्त्व इस की सूचना स्वास्ट्याधिकारी को देंडीजरी उस्स के ज्ञाने तक मरे हुए चूढ़े का ज्ञापने पास रखे रहियाँ। चूहों को हाथ से ज उठाइये चाह्न बेलचे आदि से उठाइये। जब स्वास्ट्या

प्रकार के हाथ भाज अज़ह्य वास्क प्रलाच आप से अज़ह्य । जम स्वास्ट्या प्रकारी चुह को देख भाल ले जो उसे गहरा सा गड़डा खोद कर दया दीं जिये । प्लंग सज़्तांमत पिस्लु ग्रॉ से ज़्यपने ज़्याप को बचाए रखने के लिये उन स्थानों में नहीं जाना चाहेब जत प्लंग के रोबी हों। कहीं पर मिट्टी का तेल कच्चा कोसला तेल या मिलट छिड़क कर घर को पिस्सुआ से मुक्त किया जा सकता है। इस बात का ध्यान राखये कि यह तेल ज़्यादि दीवारों के जोड़ों ग्रांग क्यर से कोनो में आरकी तरह फिड़क दिया जाए । डीडीटी से भी पिस्स मध्य हो जाते हैं।

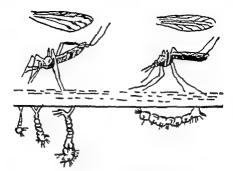
याँट प्लेग के रोगियों वाले सकान में जाना ग्रावश्यक ही हो जो पहले प्लेग का टीका लगवा दर्शिजये।

यदि यह फ,फसीय स्टेंग (Pneumonic Plague) हो तो नर्स प्रौर रांगी के घर में रहने वाले दसरे लोगों को झपने नृह पर एक ऐसा मस्कि सगा सेना चाहिये जो न्हें को पतसी तह का बना हो आर जिस के दोनों किनारों पर गॉज (gauze) के दो टकड़े लगे हों।

फप्फसीय प्लेग (Pneumonic Plague) सब से ग्राधिक सन्नामक रोगों में से एक हैं। श्वास लेते समय रांग कृष्म हमारी नाक म घुस जाते हैं इसालये मास्क नाक के ऊपर लगाना चाहिये।

मलीरया

णव तक स्वालस्य सुरक्षा का सस्य घ है सन् १९५८ एक याद्रगार यन क्षर रह नया है क्यों के जब वर्ष मनुष्य ने रोगों के विल्हेष एक यहन यदा सवाव छंड़ा था। विरह्म स्वास्थ्य सगठन ने मसीर या के गुस्तन के लिये एक पहन प्रदान मोजाना आहार की थी। इस सस्या के बड़े बड़े नेता ग्रां या यह मगीर या प्रयत्न वार्यक गुताना आर दर दीचाना सच्चन्य सामानीय हैं। ससार मन के महीर या प्रमत्न क्ष्में प्रतिक प्राप्त के प्रयोग पर में डी०डी०टी० आरि बी०न्य०सी० छिड़त्वानों का बाम पड़े जोते में किया गया था। हजारों मोट गाड़िया की नागक दवा छिड़त्व चाले होंगा महीने ज्यार हजारों सहसार बान में लाई गड़ी ग्रार को ग्रार प्रकर्म मान में ही १२९ ००० टन कीट नायक दवाग्रों का ग्रायोग विद्या गया था।



मोह ग्रोत्स थलीर या या मच्छा उत्पत्स्य या द्वाया गया ह नीचे स्ट्रिस द्वाहनी अर्थेत्स्यामा य भच्छा उपस्थाय हैदलाया गया है नीचे स्ट्रिस

पिरव स्थास्थ्य समझन ने मच्छा की प्रान्तों का गहन आर्थ्यमन का के स्थानिया समझन आधीन मच्छा को गाउ करने वा निर्माय किया था। इनि स्थान समझन अधीन समझन का प्राव्य कर की नार करने वा निर्माय किया था। इनि स्थान समझन की समझन का प्राव्य का प्रदेश हों जाना अधी कर प्रवर्ग निर्माय की अपनाम ही आर्थ का प्रवर्ग निर्माय की अपनाम ही आर्थ का प्रवर्ग निर्माय की अपनाम की प्रार्थ के अपनाम किया था कि नाइक दवा छिड़क ही जाए तो मान मच्छा इने पर धीन हों पर आप्ती। जान का रिवाय का प्रवर्ग है। इसी बात को प्रवान में उन्हें यो मानीर या से समझन को लोका जा सबना है। इसी बात को प्रवान में उन्हें यो मानीर या से समझन को लोका जा सबना है। इसी बात को प्रवान में उन्हें यह स्थान स्थान स्थान की छिड़क्याने का प्रवान आप अपनाम किया था। इस वा परिचान यह हाजा के साली की उन्हें को प्रवान की से जा पर्तने वा साल अपना की से जा पर्तने वा साल की से जा पर्तने वा से साल साल अपने से अपने की की साल की से जा पर्तने प्रवान की से जा पर्तने का से साल की से जा पर्तने अपने स्वान की से जा पर्तने अपने स्वान की से जा पर्तने की से जा पर्तने की से साल साल अपने से अपने हों से अपने से साल की से अपने हों से साल की से साल की से अपने हों से साल साल की से साल साल से से अपने से साल से साल से साल से साल साल साल से से अपने से साल से साल

यहापि विश्व स्वास्थ्य सगठन को मच्छाों को नष्ट करन में बहत पड़ी सफलता प्राप्त हुई हैं फिर भी प्रत्येक व्यक्ति को मच्छाों को नष्ट करने का प्रयत्न करने रहना चायेखें । इस का सब से अच्छा उपाय यह है कि उन्हें पेत्र ही न होने दिया जाए । मच्छर क्षेत्रल पानी में ही उत्पन्न हो सफते हैं । मादा मच्छर सालाय के पानी धान के खेती चौरारे घाल्टी घड़े खाली टोन नार्रयत्न के खाली कर्पर आर्त पानी भर्र रर पात में प्रडे देनी हैं । ये आर्ड दो या सीन दिन में हौल्लायों का स्व धारण करने रोगों समार को तो प्रत्येक व्यक्ति से देना होगा। हो सप्ताक में ये रेगोर बाले और आप्तार को तो प्रत्येक व्यक्ति से होगा। हो सप्ताक में ये रेगोर बाले जी स्वास्त मच्छर बन जाते हैं।

मच्छार को बद्दने से रोक्ने के लिये वालायों ग्रार्ट पास्तरों में नालिया यना देंची ज्यावश्यक है जिस से पानी बहुता रहें। मच्छार यहले हुए पानी में क्ष्मी पीत नहीं होते। खहुया बनानी हो तो नहीं खोदये व्यक्ति ग्रार्ट कर के किनारे सीचे (लामाना) होने चाहिये जिस से वाल पात हुए में न जा सके। परसात के मौसम में वालायों ज्यार पोस्तरों में पानी को जमा होने से रोक्ने के लिये पहा से स्थानों पर नालिया वनाना सम्भव नहीं होता। हम लिये यदि लालिया न यन सके तो वालाव में यहत सी छोटी छाटी मर्छल्या जाल दो जाए या वसले पाल ली जाए क्योंक मर्छल्या और यत्तर हुन कीड़ों को खा जाती है ज्यार हम प्रकार मच्छारों का बन्ता परिचार होता। वेसे तो सब से अधिक गुणकारी ग्रार्ट उत्तम उपाय इसका यह है कि वालायों या पानी के ज्यार समा परिचार वह होता है के वालायों या पानी के ज्यार क्याने एक होता है का वालायों या पानी के जात पानी प्रकार वाला दो ग्रार्ट इसका पर छोटा होता है। इस काम में प्रार्टिक से को हवा नहीं मिलती ज्यार वे हीवा हो मर जाने हैं। इस काम में प्रार्टिक तेल को ग्रावश्यकार मी नहीं चड़ी। एक खड़े पीपे या जनने ही बड़े दसरे परतन के मर परिचार के लिये मिट्टों के लेल का एक विलास पर्यान होता है। यदि प्रार्टिक मा तीस दिन मारिस्र हो तो सप्ताह में एक बार तेल छिड़क देना चारिस्र।

सदि इया आनुकल हो तो मच्छा यहते दरदर तक उड़ घर जा सकते हैं। हैं सितासे मच्छा को लच्छ घरने और उट्टे पेंग होने से रोकने हा साम पिसी आपने परिसार या किसी स्वीकत विशेष का उनाजीबल्य नहीं दरन् सारें गुरूते और पान पड़ीस क्षादी का होना हैं।

इस पात में भी सावधानी दी प्रावश्यक्ता है कि पुराने टीनों घड़ा था पास में खोसलें ठठों में पानी जामा न होने दिया जाए। यदि मकान की छन के विनात परनाता हो जो उसे कृष्ठ सप्ताह यह साक करवाने रहना चाहिये जिस से पानी जमा न हो जाए।

मलीरचा को रोकने था एक 'प्रॉर उपाय यह है कि प्रत्येक स्वॉक्त को मच्छादानी लगा वर सोना चाहिये । मलीरचा को फैलाने वाले मच्छा लोगों को दिन म यहन बम बान्ते हैं से रात को आपना वाम बनते हैं। मच्छादानी पताली जाली की होनी चाहियें जिल से कोई भी मच्छा आदा न पुत पए। है रात को मच्छादानी का प्रयोग करना चाहिये। यात्रा बन्ते समय भी हुने अपने साथ अपदय से जाना चाहिये और है रात को हो सा। इस सोना चाहिये। यच्चों की चारपाई पर भी मच्छादानी समानी चाहिये।

रांक-धाम के ये उत्तय आच्छो तो है परन्तु आरि आधिक उपायों की आत स्यादना है। जाव नक मलोरिया वा पूर्ण म्या में उम्मूलन न हो जाए मन कर मनदारों के विरत्य सहाम जारी रावना चाहियों। आत इस क सहमण के मिण्य म क्चा और जामकारी आधादयक हैं।

मलीरया ग्रांम का जीवन चत्र-- मलीरया फ'लाने वाले मच्छा एक विदर्भ यां के होते हैं। जब ये मच्छर किसी नलेरिया सर्जामत व्यक्ति को कानी हैं तो दस दिन में उनके अन्दर बीमारी उसर प्राती है आरि इस में बान वे स्वस्य मनुष्य को सम्मीमत बर सकते हैं। अपने विकास काल में मतौरपाओं में बें मद्दें अयस्थाण पार बरनी पड़ती हैं। और अन्त म वह बीजाण् (sporozalte) था रूप धारण वर लता है। जब मण्डर दिमी व्यक्ति को वान्ता है से वे मीजाण (sporozoites) उस व्यायन के ग्ररीर में प्रयेश वर जाने है परना न स पारड दिन तक ये रक्त में दिखाई नहीं देते। इस अवीप के आनिम पाच छ-दिन तक वे जिनर में रहते हैं परन्तु इस से पटले यह पता ही नहीं चलता कि क्या है आरे क्या नहीं । इस प्रकार मच्छर के किसी की कारने ने थाल मों में बात दिन के दौरान में पहली बार पता घलता है कि रक्त में मुनीरण मौजूर है। परन्तु इस अप्रीध में बित्र के बार्न्सिक सहाल प्रस्त नहीं हो चुकी। ऑम दर्ज अपस्थाओं को पार करके लाल रकत-बालकाओं (Red blood Corpuscles) म पहच जाते हैं। जब पूर्ण स्प से विवस्तित हो जाते हैं है जिन लाल-नवन क्षेणवार्ग्य में ये पलते हैं वे पट जाती है आं संदर्श मारेन हो पीताण स्वन प्रवाह में प्रेस जाते हैं। इसे पण्डल बीताण (mero 20ites) करते हैं । जब साल रकत बांबदाग करनी है (सही की मारी कि समय फली हैं) तो जिस ब्योक्त के छिर में यह सब क्या होता है उसे में ताप यह जाता है उसे ठंड लगनी है उसे ब्रुग्त उसने सगना है हुए प मली या वा सामा य रूप होता है। 'प्लेज्नीडियम मनेरी जामक वृोम वा जीने चार ७२ घर वा होता है चान दसरों आर्थन व्यक्तिहितम प्रतिस्तरीती प्रतिस्तरिक नात्रपत्त आर्थ प्रतिस्तरीहितम आर्थन नामक वृत्तिकी वा जीवन प्रति ८८ घट था होगा है।

कछ समय यह खब्दक मीजान् (merozoites) एक छा च प्रवर से बैटिंग् पैटा यर देने हैं हुई 'फॅमिटोबाइनीक' बन्ते हैं ये सरछा वर्ग सत्र^{त्रास्}न स सकते हैं आरं इस प्राक्तर भनुष्य से भच्छर तक आरं फिर भच्छर से मनुष्य तक पहुंचने वाले सुक्रमण का चक्र परा हो जाता हैं।

मलीर या वा सन से जायिक मयकर रूप यह होता है जो 'प्लंग्नांडियम फाल्सिपरम नामक क्षेमयाँ से पैदा होता हैं। यह रोग एक एसी दहा उत्पन्न कर दत्ता है जिसे 'स्लंक धार' जबर खड़ा है — मुख्या लेज होता जे जोर लाम साम साम दिया दे जोर लाम जायी है। इस जबर में लाल रक्त कीणकाए यहत पड़ी सत्या में नक्ट हो जावी है पींतिया (कामला) हो जाती है पेदान का रम काला मा जार रक्तमय हो जाता है पूर्व जिपना काम करना छोड़ देते है। यदि ठी कि तरह से इलाज होता है तो रोगी ठीक हो जाता है। इलाज तुर ता और जीच तर से होना चाहियों। इस से न क्षेमल रोगी का है वरन मुहल्ले मर का मला होता है। जितने जायिक लोगों को इस रोग से मचाया जाग जता हो काल्या होता है। सलीरया छे दसरे रूप इस से सकमण का उन्मुलन अधिक सन्मय होता है। मलीरया छे दसरे रूप इतने भीषण नहीं होते आरंह से से सुनय नहीं होती।

लंखण

मलेरिया के साधारण लखणों से तो सभी लोग परिराचत है आर्थात परले स्वी हातती हैं आरे उनके बाद पर्सावा आता है आरे सित में दर्द होता है। साधारणत्या सदी लगने से पहले हो तसता है कि रोग टमाजी आनुमय करें। सित दर्द जो मिचलामा आरे उलटी भी सम्मय हैं। इस रोग में छोटें पच्चों के उसी क्मी क्मी एंठन भी होने लगती हैं। मदी लगने के पड्चा ताप १९०१ या १९०१ तक पहच्च जाता है। पबर दो तीन घटें तक रहता हैं पर रोगों को पसीना आगने लगता है इसके बाद जबर उत्तर जाता है। हम प्रकार का प्रकार का प्रकार से स्वी को प्रसान आपने लगता है इसके बाद जबर उत्तर जाता है। इस प्रकार का आपना आगतिहन सीमरे दिन या दो दिन छोड़ कर हो सकता है। यह ज्या आगनियान कप से एक हफ्ते में दो बार या महोतों में एक आपि बार भी हो सरता है।

चिक्त्सा

िषयर्नाक्रीन (Quinactine, atabrine) आरि वियमीन हम रोग की प्रानी दवाए है आरि आय तक काम आली है परन्तु और भी नहीं नहीं नथा गुणकारी आर्थिया निकल नहीं है। सामा य खुराके हस प्रकार हैं—

षिवनीन— १० ग्राम दिन मर में सीन बार दो दिन सक खिलाई जाए ९६ ग्राम प्रोनोदन गढ़ सप्ताह तक दो जाए। त्रगटीप्ति— ॰ २ अस पाप पाच घट थाद पाच दिन तक फिर ०१ प्राम दिन में सीन यार पाच दिन तक ।

क्लोराक्यिन- ६०० मि० ग्राम परली खुराक ३०० मि० ग्राम छ घटे माद

पर २०० मि० ग्राम ग्रीचीदन दा दिन तक।

प्लज्नाडियम बाइवक्त आरि प्लंज्नाडियम मलरी को दश म प्रिमाध्यय (Primaquine) १६ मि० श्राम प्रसिद्धित १४ दिन सक दी जाए।

धाला आजार

हाला आजार गर्म रेखों या राग है। यह चीन आप्रांका देशण पूर्वी गाँधवा देशणी पूर्वा गाँध भारत है विभिन्न मार्ग विदेवपर अस्तम महात आँत राग स्वा यसपुत्र गोदयों के विशा बान्धे क्षेत्र में होता है। वाय स्व प्रय छोटी सी मससी (phlebotomus) के सार्त्र में होता है। यह मशसी अपने साथ यहत ही नन्हा सा अण्डावा परजीवी लिए पिपती है। हस परजीवी हां सीध्रमीनाआ डांनावनाई (Leshmanna donovani) बर्ग है। यह यह मससी मनुष्य के उत्तर पर विसी प्रकार क्याल जाए तो भी यह रोग हो जाता है। इस अण्डावार परजीवी के चेप को शींछे के टफर्ड पर लगा व्य स्थानदर्शी से जब हमका पर्तशिक किया जाता है तो इपने वीदाल्य चिन्न (Characteristic markings) दिवाई दर्त है। ये नारे नारे परजीवी शति बें हांचि (cells) विशेषकर आस्था मज्जा जिन्ह तिस्सी आर्थ स्वत वार्धिनामों में मुन जाते है।

पतर होने पेट पत जाने तत्रमा होने जोर पीना पड़ जारी पर भी होती ही भूत अपन्धी हिनी है उनकी जीम नाह रहती है आहे यह सावधी ताह वास भी धन सकता है। प्राय यह रोग बई बई दिन तक पीछा नहीं छोड़ता जार दर्वताषु (White blood cells) वहुत घट जाते हैं। इस का परिणाम यह होता है कि रोगि को स्वासनती छोय (Bronchial Pneumonia) जारि मृह में फोड़ें जैसे सहामक रोग लगने की जाड़ाका रहती हैं। इस रोग खे ९० प्रांतरात रोगी जातिसार से मर जाते हैं।

यच्चों में यह रांग जबर आमाष्ट्रयान्त्र विकार (Gastro Intestinal disturbances) के साथ लुप्त रूप में आहम्म होता हैं। यच्चे की न केवल निल्ली ही यह जाती हैं बेल्कि ग्राय असकी लसीका अधिया (Lymphatic glands) भी यह जाती हैं।

इस रोग का एक आर्थि रूप हैं जो त्वचा से सम्बन्ध रखता है आरि हमें आरिएल्स सोर (पूर्वीय क्षय) कहते हैं। इस में परजीवी त्वचा की छोटी छोटी ाठों (nodules) में चा ग दें घावों में या जरीर के खुले आगों की इसींटमक मिस्स्ती में घस जाते हैं।

इस राग का निदान रक्त हड़डी के गृदे तालु आरि जिगर का या तिरूली में सर्के दवारा छेंद्र करके या स्वचा के घावों का परीक्षण करने से होता हैं।

चिकित्सा

माले आजार का इलाज इजोक्यनों देवारा होता है। 4% सोडियम गोंन्ट मोनी ग्लकोनेट (Sodium antimon) gluconate or ethylsubamine) ग्रोर प्रास्त जल के घाल का ग्रांत दिरा इजोक्यन दिया जाता है। पहले नि ग्रोरिट्योलन (Neostubos) के घोल का इजोक्यन यण (Ulcer) वाले भाग में दिया तक प्रांत दिन ०२ आम।

मंगिरएन्टल मीर (पूर्वांच धय) रा इलाज कई विषियों से किया जाता है क्योंक इस का कोई मिद्रीय य निहिच्छ इलाज नहीं हैं। निक्रांसिंस्थान (Neosubosan) के घोल का इजकरान वृष्ण (Ulcer) वाले मान में दिया जाता है इस से पूण जरूदी प्रच्छा होने लगता है। इसके ग्रांतिंग्चन डाक्टर लॉग सामन डाइग्रास्माइड स्नी एस्स रंज ताता हो को जलाने याले पदार्थ या यत इजेक्टान प्रदेश स्वर्ध प्रकार के मत्हक बाज में लोगे होंगे हमें प्रमान को सहस प्राप्त की साम जाता प्रवार्थ या यत इजेक्टान प्रदेश सर्वे प्रकार के मत्हक बाज में लोगे हैं।

इल रोग में शरीर की स्वच्छता आर्थि स्वास्थ्य के लियमा पर विशेष क्यान देना चाहिये। जब बाले आजार वे लाघ नाथ शरीर म खुन की पमी भी हो तो रोनी या आहर इस प्रकार का होना चाहिये कि उसी पर्योग्न मात्रा म विशामिन प्राप्त हो जाए।

रोग की रोड धाम काला ज्याजार फंलाने वाली मकवी (Phlebotomus)

सीलन बाले यदो स्थानों इसारों स्वास्थां नाशित्यां के किनारों कड़ेन्य कर के देरों म पैना होती हैं। ज्ञात अपने करा के अपनामें को साकस्थान अपी दोवारों को अपनी हालत में रचना चाहिये। अपीरे स्थानों में प्रवास का सबस करना चाहिये अपीर सीली जयहों को सुरक्ष रखने की कोशिस करनी चाहिये। जहा-जहा हम मक्सी के पीटा होने की सम्भावना हो बहा वहा फिल्ह या डी०डी०टी० फिड्यनी चाहिये।

पुर्क परिपं म कोई न्हार्न है इस लिसे न यो हमारवाँ व आत पास परि उगापे जाए आर्थ न इनाबी दोमारों पर बिसी प्रधार की यस चहाई जाएं। सत्तर मुनी नाय आर्थ सुआर जैसे जानवार देशार भी इस रोग वा सममा परिस्ता है इससिये ऐसे पुणा को सोने वाले स्थान के जीचे या पाउ नहीं रखना चाहिये जिला स्थानों आर्थ जिला घरत में यह पीमार्थ हों जो से हर ही रहना चाहिये। स्वस्थ स्थीवनया को जार्थभव सोनों से ध्यानी यम २०० गज की दरी पर रखना चाहिये।

जिन घेओं में यह बीमाते जैसी हुई हो यहा रात को पूड़ी महीन जाती की मध्यरानी स्वस्थर सोना चाहिया । विज्ञती के पार्त वी हवा बने जार को गीज भी इस सूच्य मथरी को रूर रच सबती हैं। भवानों की ज्यार यो मौजन गोने र स्थातों के लिए उपपुष्त होती है। कुछ एसे मरूब भी है जिनको स्थाय पाला सेने से कोड़े बाम नहीं ज्याते । स्व प्राज्ञस स्त्रीस्ता (Lanolin) में एक एक पूर ज्यात्मियन आगान (Oleum Anss) युक्तेसप्टी (Eucal)pti) हेरीया (Terebanth) थी जलबर मिला नेने से इस प्रवार का प्राज्ञ मरहम संधार हो जाता है।

रिनाल रोत (Sleeping Sickness—Trypanosomeiasis) झारे पाना या रोग (Chaga's disease)

मंति प्रार्शका प्रति द्वीशयों ग्रम्मीका में होने हैं। जिस प्रमा नयान मंतिया फंताला है इन प्रवार से री (Teve) नायम समस्ती प्रप्रार्शन में निरात्नाता फंताली है। मूर्गम प्राप्त चेत्रत का यहा भाग से से मानती में प्राप्त से ग्राप्त में मानती में प्राप्त से ग्राप्त में प्राप्त में मानती में प्राप्त से ग्राप्त मानती मानती किया प्राप्त से प्राप्त मानती मानती किया प्राप्त मानती हैं। प्राप्त मानती हैं। प्राप्त मानती हैं। प्रप्त मानती हैं। प्राप्त मानती हैं। प्रप्त मानती स्वर्ती मानती मानती मानती मानती मानती मानती मानती हैं। प्राप्त मानती मानती हैं। प्राप्त मानती हैं। प्रप्त मानती हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त मानती हों मानती हों से प्रप्त मानती हों मानती हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त मानती हों से प्रप्त हों से प्र

कं ग्रसंस में कपन होने लगता है उस की जी-किसी जीज को नहीं चाहता जगौर न फिसी बात में लगता है सिर दुई रहता है ग्रसेर एठने लगता है जगौर इब बेहोज भी हो जाता है।

द्वंशणी आमरीका में निदाल रोग या चागा का रोग घावों या आरां में सद्वण (contammation) से फंतता है घावों या आरां में रेद्रवीड नामक खटमल अपना मल त्याग जाता है आरी इस से वे सद्विषत हो जाते हैं । इस तो या का स्वार्थ के कवाल पेडियों पर आरे हदय पर आजन्म का ता है। यदि यह वीधारी वच्चों को तम जाती है तो यद्वा सम्बन्ध स्वार्थ के स्वेत हो यदि यह वीधारी वच्चों को तम जाती है तो यद्वा सम्बन्ध स्वार्थ के स्वेती है। आरां देखने लगती है पह पर स्वान चढ जाती है डारोन म स्वार्थ को स्वी हो जाती है आरी ऑन्यया आरी लिल्ली वढ़ जाती है विधारी वड़ने पटते इस सीमा पर पहच जाती है कि या तो तानिवा (Meningo) आरे मस्तिक पर स्वान चढ जाती है या एक हदय को बीत यद ही जाती है।

वयस्क श्योक्तवाँ में चाता का रोच पुरानी थीमारी का रूप धारण कर लेता है आरि इस प्रकार प्राय हत्य की गीत में गड़बड़ पेंद्रा करता हैं। इस गड़बड़ के कारण बाद में स्तरूथ प्रकाशात का आप्रक्रमण भी हो सकता हैं आरि कुछ रोगियों म मानोसक परिवर्तन भी हो सकते हैं। यह रोग बारह घर्ष तक रहता हैं।

चाना के रोग का कोई ग्रम्चम इलाज नहीं है। इसलिए सबसे ग्रम्चम उपाय यही हैं कि इस बात की कांग्रिस रचनी चाहिए कि रेडबीड खटमल न काटने पए। ग्रस्त नक्षन ग्राम, ग्रामस्थान के स्थानों को साफ-सुपरा रक्सरा जाए। क्षमी की डी०डी०टी० या गैनेसीन ग्रिङ्क देनी चाहिए।

प्रफ्रीका में पाई जाने वाले निदाल रोग में स्रामिन-सोडियम (Suramin Sodium) का ग्रम्त डिरा इजेक्शन दिया जाता है या फिर पेन्टामिडोन (Pentamidine) का ग्रम पंछीय इजेक्शन देते हैं। यदि इन में से कोई सा एक हर दों या तीन महीने यान दिया जाग तो यहन कछ स्राधा प्राप्त हो जानी हैं। इस काम को डाक्टर ही करना हैं।

যাল (১ nws)

यह रोग एक कृषेम द्वारा उपन होता है। यर शृंभ गर्मी राग पैत करने माले बृम्म से ब्र्यासन्न नहीं होता प्रातर क्षेत्रल इनना होता है कि पात राम देशा में होता है ज्यारे यह पृष्त रोग नहीं होता इस में ज्यारे दर्म नाम है। इसके परिभाग के परिचान भी पैसे ही होते हैं जैसे नमी रोग के होते हैं प्रारं इस का इलाज भी वहीं है जो नमी रोग वा होता है।

वितरण याज एरियम बेस्टइ डीज दीखणी प्रशास महासायर के टाप्रप्रों

मध्यपृतीय प्रप्रांक्ष आर्थि द्वंदाणी आमर्शका में पाया जाता है | लोनों वा विण्वास है कि यह रोग एक विश्वेष प्रकार की मक्ती द्वारा कत्त्वा है स्वीप्रसाग से नहीं |

संसल इसके प्रातिभक संदेशने में मध से पहल गृह या टार्ग पर गुणते हुए यह दिलाई तने हैं। इसके बात ए से बातह सप्ताह में टार्ग बाहा हुई घोटों पर बड़े पड़ तालुमय उने उने से भददें युवा-चिन्हों से भर जाते हैं। एसी या भी हमी प्रवार प्रभावता हो जाती हैं। हमीलान प्रवस्था में नहीं होने हो ती एस्सिया हो जाती हैं जिन है बातण चोरों वा मास या होई ह्या स्थान मध्ट

चिक्रस्ता इस का विशिष्ट इसाज वीमीजीसन है। १० मिलियन यूनियन ये चार हजेक्डमा स्न वीमानी जाती रहती हैं। कसारामध्यमिक (Chloram phenical) आर्थ टटासायकर्पीन (Tetracyclines) नामक आर्थिपया सी सामारायक होती हैं।

पालोत्यानीय (Filana is)

यह रोग एक प्रवार ये बीड़ें ह्वारा स्वता है। यह बीड़ा माह्य वां सम्मोगन करना है। यम राग को मच्छर फंलाना है। जिन बीड़ें ने सोना को यह राग सा जाना है उन में यह बीड़ा प्रमानिया के बीड़े वे लो प्रचार होते होंची पांच (eleplantiasis) बहुन है। यद्भीत्या के बीड़े वे लो प्रचार होते है—यदम्ह पाइनाच्या जारी माहूडों पाइनीच्या। वयस्य गान्योंड को लाक्यों हैं नहीं मित्र सा सेवह हूं मेन्द्री मित्र नक हाती है। बाग को सम्माई ८ गानक २० सेन्द्री मीत्र सा होती है। तर बीचा हाती है। यह बीचा पांच पांच पांच पांच पांच १/१० मिली मीत्र हाती है। यह बीचा ससा भर के बच्च हैंशा में पाम जाता है।

हान में सजाण को बहुँ प्रसार व महाफ प्योतारे हैं। जिस स्पायन प्री सह जंदाना है जारि दिन में न्यान में साइनों पाइनोंन्या होता हैं उसे उम स्वाप्त जंदाना है जा महाद प्रजीताना हो जाता है। स्वाप्त के उस्तान मह बौड़ा प्रस्ता है उसे प्राप्त १/१० ह्या सम्बाही जाता है। जम यह सब्दीमन मच्छा बिर्मा ज्यान्य (प्रोहत को बाजना है जो उनको स्थाप पा बोड़े (जामारे प्यास्त सन् में) छोड़ जना है। ये बौड़े स्थाप में घुसबर मीथे प्रमायवान में पराप्त उन्त है।

परन प्रया में प्रत्य वा जाएनी स्था आजना आसिश हो या में प्रया नेत प्राप्त का चीर के आन बनती असीना होन्य में प्रत्य चलता है। चीप में प्रता अपना में से बीते वर्ण हो बर महत्रोजन्तीरिया चीन बाजों है। यह मानहीं प्रश्नीप्या समन प्रयान में पहचा अने हैं या ना बही है वा बनने मही चले। जिस व्यक्ति के त्रप्रदर में माइकोपाइलीरिया होते हैं जब उसे मच्छर काटता है तो ये रकत दवारा मच्छर के शरीर में पहुच जाते हैं। ज्यौर वह वह कर इस योग्य हो जाते है कि किसी ज्यान्य ध्यक्ति को संज्ञामित कर सके । मच्छर काटता हैं 'पाँर सक्रमण फैलता हैं जारि इस प्रकार यह कचक चलता रहता है।

रकत में होते हुए माइक्रोफाइलेरिया का विकास नहीं हो पाता न्यार न ही इनके दवारा कोई कट पैदा होना है। फिर भी इन्हें तुरन्त ही नष्ट कर देना ज्ञाच्छा होता है ताकि ये मच्छर दवारा किसी दूसरे व्यक्ति के खरीर में प्रवेश न कर सके । इस उद्देश्य के लिये हेटाजन (Hetrazan) नामक आर्थिय का प्रयोग किया जाता है । वयस्क कीडे जो माइक्रोफाइलीरिया उत्पान करते हैं से पाच से दस माल तक लगातार पेंदा करते रहते हैं। इस टॉरान में वे लसीका बाच सं पुत्त नाल पक लगागा न्यू नर्य है है है हमा परिणाम यह होता है कि होन्स में क्षीम (Instation) पेदा कर होते हैं इसका परिणाम यह होता है कि सन् सुख कर कई हो जाते हैं ज़ारै याद में मिकड़ने लगते हैं। इस से लसीका ग्रीन्य में लसीका का प्रवाह याद हो जाता है । इस प्रकार लसीका का प्रवाह य द हां जाने से टाम सज जामी हैं ज्यार सामाणक अपन यद जाता है। हमी दश को हाथी पाव कहते हैं। साँमान्य की बात तो यह हैं कि यह रोग यहत ही कम लोगों को होता है।

चिक्तिसा धाइसेटासीमाइड (Thracetarsamide) बाजार में कंपारसीलेट सांडियम (Caparsolate Sodium) के रूप में विकती हैं। यसस्क कीडों को नष्ट करने में लिये यहाँ एक गुणवारी ऋावधि है। इस आविधि में १% वाले यांल घा प्रत हिरा इंजिकका दिया जाना है। इस की माजा शोण के छारे के भार के प्रांत किलोबान पीछे १ मिलीब्राम होती हैं। डाईमलकार्यानीजन (diethylcarbamazine) हेंट्राजन (Hetrazan) के नाम से यिकती हैं। ग्रार रोंगी से छरीर के भार के प्रीय किलोग्राम पीछे २ मिलीग्राम के दिलाप से दिन में मीन यार तीन चार सप्ताह तक रियलाई जाती हैं। रोगी के सूजे हुए हमा पर पन्दी बाध दोने से स्जन उत्तर जाती हैं। जिस गृह ने में कछ ग्राप व्यक्तियों को भी यह रोग हो वह से रोगी को कही दसरे स्थान पर ले जाना चाहिये नहीं तो हो सकता है कि दसरी बार वह संज्ञामत हो जाए ।

विटामिनों की कमी से होने वाळे रोग

निर्धनता प्राप्त क्यांचण साथ चलते हैं।
सदा स्तोर निर्धन व कनात्त होते हैं यहा सानं पीन की सभी भी मोती है।
यह समस्या नत्तार भर म है हा यहाँ प्राप्त को सभी भी मोती है।
यह समस्या नत्तार भर म है हा यहाँ प्राप्त का प्राप्त में मा हर्दा कर । एच्यों
का भाव परने नहीं पाना वपत्त्व समय से परने मैं यूग्ने मुझे से ग्राप्त पूर्व में
दिसाई दूरों में जानात्र म भी भाग यो पनी पाई निर्मा है जाती है।
दिसाई दूरों में जानात्र में भी भाग यो पनी पाई निर्मा है ने वार्ता है।
प्राप्त कर में से का प्रस्ता की स्त्र स्व वस्त में हुद्ध में हमा होती है।
प्राप्त महाम से प्रमुख होती है जाति हों में चन भी बसी होती है। महन ही
है हाइसा पितृन होती है जाति हों।
से समय ही देशने म प्राप्ती है।

जहा राजे पीने वो कोई क्यी नहीं होती यहा भी कजवण को जास्या होती है आर इसदा बाज हाता है जाने पीन को सनस आगना। उपार भार होता है आर इसदा बाज हाता है जाने पीन को सनस आगना। उपार को स्वया के बीच बीच में राजे पीने रहता प्रकृति आगण नहीं हैं। इन आगण का छोड़ हैने में भूरत नृत्य वर समगी हैं। जिस आगण में बावेशहरित की शायियना में उस के साथ मेरिन आर दिमारित आगण्यक होते हैं। इस यान म तथा पिनारी मोनाओं आर नर्भगती स्त्रिया व आगण्यक होते हैं। इस मान म तथा पिनारी मोनाओं आर नर्भगती स्त्रिया व आगर की मोते विदेश स्थान होता स्वरित क्योंकि हा त्योंने दिसायी की परिक्र को ध्येषक नर्भा थी

भाग पायणांवरों (Nutrition: ts) वे नामने सबसे बड़ी समाया यह है हि बहन से रोटा वे सोची ने तसी जीई शासी पीती पुरू बड़ री है जिन हो आदायक स्रोतन पत्रकी विद्यामिनों नार्ग ग्रोटीनों की बमी होती है इसके हाईतास्वर हाजकर मानारों पर पांस्ता हारी कमो सा मं एसन तिकस पड़ा है जाने आगणा में वे प्रेयव सन्य यहत है तक बट्ट हो जाने हैं हार्ग इस का चीन्याम यह होता है कि सोड बच्चोंच्या से पीत होने वाले सोचे ब

विटामिनों को घमी से होने वाले रोग

यदि ज्ञाहर में किसी एक प्रकार के पोयक तत्य की क्यी होती हैं... वो प्राप्त उस में कुछ अन्य पोयक तत्यों का भी अभाव रहता है। इस के परिणाम स्वरूप इट्टपटोम सी क्षिक्तपतें उठ खड़ी शोबी हैं जिन का निदान वक नहीं हो सहता। इसलिये डाक्टर लोग प्राप्त ऐसी मोलिया चतार हैं जिन में सभी विद्योगन कों आयदयक स्वीनज पदार्थ होते हैं। कुछ वितर्थ क्षेत्रों में ऐसी समस्याएं भी होती हैं जिन का सम्बन्ध विशेष प्रकार की पोर्णाणक कोम्यों से होता है।

विटारिमन

पांपण से सम्बन्ध रखने बाला कोई ऋाँर विषय इतना महस्वपूर्ण नहीं जितना बिटामिनों का है। विटामिनों के ग्रास्तित्व का पता पहले पहल उन्नीसवी इता दी के ग्रास्भा में चला था। पिर १९१३ में सबसे पहला विटामिन खोज निकाला गया था। उस समय से झाज वर्फ बिमान प्रकार के पाहर वीस पिटा मिन लोगों निकाले गए हैं आहे इही पिटामिनों को मिलाक्य कुछ आहे विटा मिन नीगर का लिये जाते हैं।

विडामिनों सी दो श्रींण्या होती हैं— एक वे विटामिन जो बसा म धूल सकते हैं । विटामिन A ऋति D सम में चुल सकते हैं । विटामिन A ऋति D समा में घुल से पार्ट में पार्ट में पार्ट सालये प्राय बाजार में विक्ते वाले चिमिन्स प्रमा में घुलने वाले चिमिन्स प्रमा में घुलने होते हैं । विटामिन टि और A भी बसा में घुलने हाले हैं । यदि आगर में पत्न तरकारिया चित्तेगर में बें चिना छने आर्ट में तिया पार्ट पार्ट

विद्यामाः 'ए

पिनामन 'ए बता में घूल जाता है। जय कभी शांति यसामां को निय मिन रूप से बाम में नहीं लाता तो इस पिटामिन का अवशोधण घट जाता है। इन पिटामिन का प्रथम रूप कर्तीत्म होता है। आहे प्रात की दीवार या जित्र में पहच पर बिटामिन 'ए का रूप धात्म कर लेता है। चिटामिन ।। यह सन्य से यहा महत्व यह है कि यह हॉट्यटल की जीटल स्वाम में पहच यहा प्रवास अपनेदेक का काम करता है। यहता है तक हमें पिटामिन !! को सहा पता ही से तत के समय चीजें दिलाई देती हैं। इसीला जिन लोगा में इस

पिर्शासन १० जिन में इतनी स्त्रीधक साता स इवरूस रहता है कि प्राप्त महीने नक इत्तरों अभी का कोई समाण प्रकर नहीं झीता। छोटे घच्या की दीनक प्रापदस्यका। १००० यूनिर की होती है स्त्रीर वयस्का की ००० यूनिर की।

विज्ञानित । विद्यास्य में चित्तार वार्टिनी हो चित्ता सात उपरे जैमी वर्तदार तत्वारिया म पाया जाता है। बातर ग्रन्थ न कुल उपरे हार्टिन म भी पाया जाता है। रायानी उपरे छाग्न चीर्न कर्यों में बड़ी गाता म होता है। मास गिरित सेवा आजातों में (मवका वे सिवा) विज्ञामा छ न होने वे याचर होता है चान बसेजी म यहने आधिक साता वे होता है। (पृष्ठ ८५ ८० पर नी हहूं तानिया में बिटामिग छ बारे सम्म प्राथी दरित्य)

मिटामिन मीर

हातर दिराभित भी१ उस पिटामितों में प्राप्तिहर बिरामित है। यह पनों बिना प्रते जारे ने निर्देश प्रतिक स्तार्थ वित्तेष्ट सेवी प्रति सेता सामें पीजा म पाया जाता है। देख में भी होता है इस लिए छोटे बड़े घरणें से प्राप्त सा सकत्पूर्ण ताब है।

हत मिन्सीमन की क्यों में जो तीय ज्ञापन हो जाता है जो की बीत पतने हैं। नामल प्रार्टन पर व्यक्तिया करने उन्नरे बेहे उन्नरें अपन ही बर्गन की पीनमें से ज्ञापनिक कानन में हमें बहुत में स्वाप्तम के स्वीपन प्राप्त कार्यों पत्तों तत्वों ने बीचन का दिया है। हुती मिन्स किरोमन की है दी बनी में कार्या प्राप्ता हो से बीची बहुत ज्ञापिक सोनों की हो ज्ञाही। मह बाल निर्माण कर में मानून हो चुली है कि महामा स्वाप्ता के जिल्ला में विज्ञान की स्वीपन स्वीपन को चुली है कि महाम स्वाप्ता के जिल्ला होंगी है कि मन् स्वीपन की पता होंगी है जो हिनों की हमारे की कार्यानों की प्रार्टिश स्वीपन की स्वाप्ता की ही है जाने न यिना पालिस का चायल गले से नीचे उत्तरता है आरि न मिना छने मोटे आर्ट में रोटी मृह लग्दी हैं वो फिर क्यूपोबण से होने वाले कब्ट हो तो रूपा अज्ञास्त्रा ?

मारत के पूर्वी तटीय क्षेत्रों में लोगों को प्राप डियम्पत यह होती है वि टार्ग प्रार्थ परे सून्न पड़ जाते हैं प्रार्थ उनमें सनसमाहट सी होने लगती हैं। पांचचमी तट के क्षेत्रों में लोगों को छाती की हड़ड़ी के निचले माग में तनाम सा महस्म होता हैं। नाईड़भों के सूज जाने के कारण उनमें पीड़ा होती हैं प्रार्थ प्रति में पहत प्रार्थिक क्यजोंगे प्रा जाती हैं। ये सब बेरी बेरी के लक्षण हैं। हम में इस मदाकर रोग से पीड़ित परेंसे रोगियों को भी देखा हैं जो न दिस्तर में बनदट पटल सकते थे प्रारंग भटती आणि सास ले सकते थें।

येरी येरी का बास्तीयक प्रभाव यह होता है कि जाडिया कमजोर पड़ जाती हैं। पीछिया सुन्न उम्में दुर्यल हो जाती है। प्राय रूप भी कमजोर हो जाता है। प्राय रूप भी कमजोर हो जाता है। प्रात्ती को हुड़ा के निचले भाग में पीड़ा होती हैं। पैरों पर सुजन चढ़ जाती हैं अग्रेर उपर की उम्मेर बदती जाती हैं यहा तक हि उदर गहार तक फैल जाती हैं। इरोर के निचले प्रग्न शुक्तिहोंन हो जाते हैं। इस दुर्वा में प्राप्त वह कि होगी प्रपूर्ण पुटनों को यहत उम्मेषक सीधा करने को चेटन इम्मेषक सीधा करने को चेटन करते हैं ताकि होगे लहताड़ा न जाए। पीड़ाया नम्ह होने लगती हैं अग्रेर पेरों में को खाल उम्मेद कर कर्कड़ी नारने लाते हैं।

शियोपलीयन

रिसोफ्सीयन को यिटामिन बीर या जी भी कहते हैं। यिटामिन मृत्य हम से देश ग्राड़ों पर्यदार सान सी जयों ज्ञार दालों में पाया जाता हैं। इस पर्यापन की हमी में मुह हे कोने फरने लाते हैं। देखने में तो यही ग्रामा हैं कि इस द्या का इलाज ज्ञासानी ने हो जाता है। बाद द्या विगड़ जाती हैं तो जीम में ग्राले पड़ जाते हैं। कभी कभी इस विटामिन को हमी का द्राप्तमाय क्रार्सों पर पड़ जाता हैं। रोबी को रोग्रेगी यूरी लगती हैं हॉफ्ट में प्रथलायन ग्रा जाता हैं। ग्रास्त के परदें की मीजरी मिल्ली ग्रारे ग्रास्त के परदें की रोग्रेगी या कल जाती हैं ग्रारें इसका परियोग पर होता है कि साफ दिलाई नहीं देश।

विटामिन बी६

विर्मामन यी६ को पिराँडाविसन करते हैं। इसकी क्यी प्रार्मी में पहा चिद्रचड़ापन पैन वर देती हैं ग्राचानछ हो जाने वाले शोर गुल से वह चौक् चौंक उपता है। हो सक्या है कि कभी कभी सर्वत मा एटेन भी आप तार अर्थी आपा समात्र विवाद भी पैदा हो जाए।

विटामिन 'सी

विटामिन भी में यहाँ प्रांत नाम भी है—एरेसब्वियक प्रमुख नीवनीयक प्राप्त स्थानियों विटामिन । इन विटामिन की यभी से स्थानित हो जा। है— इसके विद्यान साथ है— वस्त्रांति यहान आगि होता हो। वसी कभी वर्गामिन न तर्गा । वसी कभी वांग्यों प्राप्त ने उद्यान की जहां में से उद्यान भी निवसने स्थान है। वसी कभी वांग्यों प्राप्त जोड़ा वे बहुत आह भी नहां साथ होंगा है जिसमें हम में प्राप्त होंगी है। मसुड़ों में से भी स्वन निवसने स्थान है वांद मसुड़ों पर जाता है भी उन्हां रंग नीता साथ वांदर जैसा हो आया है। वसी वसी इस दहा में बार मं अपने सम्बुड़ों से से भी स्वन निवसने स्थान ही। वसी वसी इस दहा में बार मं अपने सम्बुड़ों से अपने हमें प्राप्त से महुने स्थान सर ममुझे अड़ आतं हैं। दान भी हस स्थान ही प्राप्त प्राप्त में भड़ने स्थाने हो। प्राप्त जलनी नार्ग माने ।

या विद्यामिन मृत्य रप सं आवालों आयरूना मानों आरे हमान्य में प्राया जाता हैं। उपमित्तक की प्रीयाम आरे हो पत्रियों में भी होता है। मोला स्वातें नाम इस मात वा प्रयान रखना चारित कि यह विद्यामा मुख्य एक होते पाए। पास्प्तीर च (Pasteurization) वार्षीय च (exportion) भून वर मृत्याने से आजन में वा यह प्रायव तत्त्व नष्ट हो जाता है। दिनी चीज को प्रवास में समय पत्तीली प्रार्ट या टक्कर उत्तर वह हो तक समस्य नहीं रचना प्रार्टण क्योंकि पत्तिली के मुला हने स वह विन्योगना आप के माय उड़ आजा है।

विकासित औ

संदरमी वे पिकास के लिए जा चार मस्य आवश्यव होने हैं उसी वा मान बिजामिन 'डी हैं। इसी से स्ट्रिया को बेलियाचम आरण होना हैं। इसे की क्सी वे याचा छाती की स्ट्रडी वे चास प्रसासमाँ पर स्ट्राज हमा जाने हैं। छाती की होना के निचले सात में विक्रयक सामने वी प्रतासमा उस हमाने हैं। छाती वो स्ट्रडी सी उपने लिए का प्राप्त को पर जाती हैं उसी निचले कि पा उपन की उसर प्राप्ती हैं उसी हम धावा गानी बीच वह सा प्रसास पाप संती हैं। मार्थ वा जीता ही बात मान उसर सामा है। त्येवड़ी के दो बोमन स्थानों के खान छान की हस्ती बात सम्यान प्रस्ति तरह पाप अपने हैं कि छोटी बस्तों की प्राप्त प्रमुख के की स्थान प्रस्ति तरह पाप स्थान हो जात है— समें टीन हो नाती हैं प्रस्ताग्य करना खाता है हमें प्रश्न हम पदार्गों द्वारा प्राप्त होने वाले खाग पदार्थी में यह विटामिन सब से ग्रांथिक माता म हाता है विद्यंपकर मण्डली में , इसी लिए काङलीवर त्र्रायल जैसे विदामन प्रकार के महत्ती के तेल वाजार में विक्रने हैं यह विटामिन मक्स्पन गाई के पीले मान ग्रांर देष में मी होता हैं। योड़ी वहुत माता में अनाजो ग्रांर साम मान्यार्थ में भी हाता हैं। इन पदार्थों में भी होता हैं। इन पदार्थों में भी होता हैं। इन पदार्थों में मां होता हैं। इन पदार्थों में भी होता हैं। इन पदार्थों में ग्रांग स्टेरोल होता हैं जो त्वचा पर घृप की प्रांवित्रया के परिणाम स्पस्प विटामिन हो में परिवर्धित हो जाता हैं। योद कोई व्यक्तित विकराई वाले पदार्थ न त्वार मों उसे कह दे पहल वृप में रहन यह विटामिन प्राप्त करना वार्तिण ; जितनी क्वा काली होती हैं उतनी हो ग्रांथिक उसे पेप तननी चारिए।

यिटापिन 'डो मुरयत हाँड्टबाँ के विकास में काम प्रावा है आरि बदले हुए बच्चा आरि जवानों के लिए आवड्यक होता है। पूर्णस्प से विकासत हो जाने से याद किसी हो इस विद्यापिन की आवड्यकता नहीं रहती पिर विद्यापित डी को आर्तिरक्त मात्रा का सेवन यद वर दोना चाहिए। (अपनर्शना में) ल्हांजपाना विद्वाविद्यालय के डिक्टर स्पीत ने बारह वर्ष के अध्ययन से बाद माल्म किया है कि बिटापिन 'डी की आरीविरकत खुराक से वसस्क ध्यावत्यों की हंड्या एसी हो जाती है कि आप्रायित है दह सकती है। जिन लोगों का अध्ययन है कहत्या एसी हो जाती है कि प्रायापित से सेहर एसी स्पीत से पीत में महस्वप की कोई न कोई हड़डी टट युकी थी।

जिन विटानिन का कुछ विस्तारपूर्ण वर्णन किया गया है उनके प्रांतिरिकत उन्नर्रात विटानिन भी है जिन का विनाय उददेख प्रामी का विट्यनल देख तरह मालून नहीं हो सका है परत्तु हुवना अग्रवस्य ज्ञात है कि उन से स्वास्थ्य को कोई न कोई लाम होना हो है। इस में विटानिन हैं के प्रारं वायोदिन हैं।

विद्यामिनों के प्रमितिस्थित दी चिक्ताई बाले अस्त भी पोषण है लिए बहुत प्रावस्थक है। ये लिनोलेंड्रक अस्त गैनाव्डिंगिक अस्त । ये बनस्पी चिक्ताइस में पण जाते हैं। जो व्यक्ति विमन्त—मुक्तर के पल सात सिक्तया अर्थि पना पालिश्च के प्रमाज बाता हैं उसे ये प्रासानी से आकार द्वारा अर्थव माम प्राप्त हो जाती हैं।

निकोद्यिनक ग्रम्ल (नियासिन

नियोटिनक ज्रम्ल को नियासिन पैलाग्रारोधी ताब ज्रारी जीम को साली होने से रोबने वाला नाब भी बन्ते है नियासिन का स्वासायिक स्प निकारिटनेपाइड है। इस बिटामिन की क्सी से पीलाग्ना रोग को जाता है जिस में स्वया म सुजन प्रा जाती है पह ज्ञा जाग है प्रारं दस्त ला जाते हैं। इस का सम से बच्टनायक लक्षण व्यविवत्त परिवर्शन होता है जिसके फलस्करण रांगी में म्यित मानि (disorientation), निर्मुल मृम् (halfucination) ज्ञारे यिमम (delusions) जीसी दशाए पेदा हो जानी हैं।

इस में इलाज के लिए १०० मिलिशाम का निकारिनीमाइड का इजेक्छन दिया जाता है या पिन दिन में तीन बार ५० मिलशा० की स्पाहक के हिसाब से निकारिनक अपन्त का सोबन कराया जाता है। यदि इलाज ठीन सरह से किया जाग नो रोग जल्दी जाता रहता है।

यह विटर्शमन विमा छने आर्टे आरि मुगफ्ली में हांता है। सार सरिजयों

धना द्रध प्रारं गाडों में बहत ही कम होता है।

विद्यामनों की क्या से पेंद्रा होने वाले रागा की चिक्रिसा

जम किसी व्यक्ति ने खरीर में दो या दो से आधिक विनामिनों की क्मी पाई जाती हैं तो उसे विद्यामिन यूनना रोग का शिकार कहा जा सकता हैं। यह दक्षा कई प्रकार में उत्पन्त हो सकती हैं—

(१) दौनक आजार म यिभिन्न प्रकार की चीजें न हांने से ।

(२) खान पदार्थी को बहन आधिक देर तक पका कर या आगर पर धरी पतीली का टबना आधिक देर तक खुला रखकर घोषक तत्वों को नष्ट कर देने से 1

(३) श्रीको बहत कम पूर्ण लगने से ।

(४) दस्तों की प्रानी बीमारी से ।

(4) निर्यामत रूप से खानज तेलों का संबन करते रहने से :

(६) अज्ञात कारणों में पोषक ता बाँ का प्रवासिक व होने से। यान्धीर दशाजा में अवस्थात में इलाज होना चाहिए। इजेक्शन दिए जा सकते हैं। इसजोर लोगों को पूरी तरह स्वस्थ होने में तीन चार मप्ताह लग समय है। मानूली दशाओं में विटार्मिन को गोंलिया ताले से काम चल जाता है। यो लोगों विटार्मिन की गोंलिया न वतीट्र सक उहें चारेग कि चावलों पर पालिश सरने वाली किसी कारतान से बीड़ी सी चावलों की छीलन से आएं एक प्राला मा छीलन को कोई पीन बिस्ती पानी में उजालना चारिए। प्रात्त पर से उनार कर तीन घट तक एम ही रक्ता रहने देना चाहिए। इसके बाए छान कर पिर उताराना चारिए जाते ठडा वर के रख लेना चाहिए। स्वार में लिए योड़ा मा तीए या मतते वा रम और जरा मा नमक हाल सेना चाहिए। प्रति दिन इस का एक गिनाल पी जाना चाहिए।

यांनयात्री तर्र पर महत्व की बात तो यह है कि आहार म वह प्रकार की मामग्री हों । मिन मिन चीज खार जाए हन में चल ग्रार साव सरिजया हो मिना छने आहे की रोटी आदि वानी चौहिए। बीच व्यवस्वर सोया योग्न । मत्र चने आहे बना छने आहे की वनी चीजे त्याइये। ३न त्यार धनाव्यों से न क्षेत्रन र्जचर मात्रा में बिटामिन ही मिलेंगे वरन खीनज पदार्थ आरि प्रौटीन भी प्राप्त हो सकेरो ।

विद्यामिन-स्थानता रोगों से यचाए रखने वाले चार सिदधान्तों का मार

य है---(१) बिमिन प्रकार की चीजें खाइये-फल तरकारिया विना छने आहे

की बनी चीजें दालें दाध ग्रार अपन्य मन पसाद चीजें। दीनक अग्राहार में क्म संक्म एक प्रकार का ताजा पल आर एक प्रकार की साजी अपवृद्ध ही देनी चाहिए ।

(२) वनस्पति चियनाइया काम में लाइये । सब से बांद्रया करड़ी मक्या या मगपली था तेल होता है।

(३) यिना छने आपने की बनी चीजे खाइये ।

(४) लगातार यहत दिनों तक खनिज तेलों का सेवन न करते रहिये ।

मधुमेह (डायबीटीज)

मधुमेह के रोर्गिया को ऋपनी समस्या को

मली माति समस्य लोगा चाहिए। इस रोग के विषय में वहत सी गत्तर धारणार प्रचालत हैं अर्थर इस का परिणाम यह होता है कि लोग उट्यटाम बातें इस बंदन हैं। सच्य ां यह है कि इस से लम्मी चत्र यहत सी एमी यातें मी हैं आ समस्य में नहीं अग्राती पत्त्व सुनिमादी वातें लीधी सीधी हैं अर्थर इन से प्रत्येक रोगी को लाम उनाम चाहिए। उक्तिर लोग इस रोग से पीड़ित व्यक्ति को य यात समस्यान चाहते हैं विद्येष वह एसी वातें जो घर पर किये जाने वातें इसात से सम्य च रखती हैं व्यक्ति वेस वह यह रोगी को हता लाम जाने वातें इस सक्ते अर्थर लागें पीने ह मामले में कोई रोक-टीक नहीं लगा सकते। वेसे तो इस विषय पर मोटी मोटी प्रस्तवें लिखी जा चुकी हैं पर तू योगमाने विर्वे स में समी उन थोड़ें से महत्वपूर्ण सिद्धान्तों पर आयारित हैं जिन को लामक मधुनेह का बोई सी नहत्वपूर्ण सिद्धान्तों पर आयारित है जिन को लामक मधुनेह का बोई सी रोगी स्वस्थ उपयोगी "प्रीर सुर्खी जीवन स्यतीत स्व सकता है।

मध्मेह है क्या

जब क्लोन श्री थ (Pancress) छति की प्रावश्यकता के लिए पर्याज माता में 'इन्स्मृतिन' उपम्ल मही करती जो एक प्रकार का विवाइ पैटा हो जाता हैं। ग्रार इसी को मधुमेह बहते हैं। यहत से लोगों का विच्यान हैं कि इस तोन श्रासम्ब पर्याज त्या है। सम्बन्ध स्था गृदों से होता है परन्तु यह धारणा गलता है। बलोन श्रीन्य (Pancreas) एक काफी थड़ी भी श्रीन्य है प्रारं यह श्रीन्य पर्याचन माता में इन्स्मृतिन' उत्पन्न नहीं करती थां रस्ता में को सारी यकरा र ययोग में नेज ग्राणी और इसीलए जंगा होने लगती हैं अपरे यकरेंग की यह प्रतितिक्त माता गृदों को धाह निवाल फेंकनी पड़ती हैं। सामाय स्थ से १०० सीसी रक्त में १०० से १२० मिशा सकरा होती है जब इन्स्मिन पुमार्थी मात्रा में उत्पन्न नार्ग होता तो सकरा की मात्रा १०० या ए०० या हस से भी आधिक हो जाती है। अपन तौर पर शुक्रा को उर्याचत हो जाना चाहिए पत्न्त जब नहीं होती तो यसाए भी अपूर्ण रूप से उर्याचत होती हैं। इस दक्षा के परिणाम स्वस्प डाइएंसीटिक अपन्त आगे एंसीटीन उपन्त होते हैं। इन पदार्थी को रकत सोख लेता है आरे आपनी बेहोस हो जाता है।

निदान

प्राप्त साधारण में मूज परिक्षण द्वारा मधुमंह का ठीव ठीक निदान हो जाता है। पत्न इस प्रकार का परिक्षण सदा ही बीमारी के हाने या न हाने का ठीस सद्दा नहीं बीमारी के हाने या न हाने का ठीस सद्दा नहीं कि उत्तर का कि मधुमेह हैं ही नहीं। इस का निश्चित परिक्षण एक्त में विद्युप नहीं कर वा कि मधुमेह हैं ही नहीं। इस का निश्चित परिक्षण एक्त में की एकरा के दसर का प्रारे इरीर द्वारा शकरा के उपयोग में ज्याने के टन का प्रमेशन करने से होंचा है। यदि उपयास की दशा में रक्त में की शकरा का प्रमिश्च एकरें। का स्वतर ७० में १२० नक दिखाए वो समझ्ता चाहियों कि दशा सामान्य हैं। ज्याज कर्ल छान परिक्षण (Sercening test) बहुत मेंद्रया होता हैं। इस में परिक्षण से दो घट पहले १०० बाम कार्रोहाइड'ट दी जाती हैं। यदि प्रदाक (reading) १५० या इस से क्रम हो तो स्पष्ट है कि मधुमेंह

कं उपेरी लक्षण है जिस से मधुमें का ग्रक हो सक्ता है। यह त अधिक-अधिक पेशाव आता प्यास का यट जाना यहत भूख लगना भार का घट जाना शिनत होनता। प्राय लक्षण ये हैं— त्यचा का खुजलाना सक्रमणों का ठीक न होना होट में नुदाह होना ग्रमों का सुन पड़ जाना उनमें गड़यड होना नतों या दखना विशेषकर टागों की।

चिवस्य

यदि परिणा द्वारा यह बात निहिच्चत रूप से मालून हो जाए कि मध्येह है जो 'ह न्यूलिन के इजेक्शन दिए जाते हैं। इन से शरीर म इस ग्रोटीन-म्यलोग श्रोन्य हारमान की क्षमी पूरी हो जाती हैं। उजिल्दर अपने रोगी की दशा पा निर्देशका करके इन्यूलिन की मात्राए निहिच्च कर देंगा ताकि खाई हुई शक्ते अप एते उपना उपयोग कर सहें। इन्यूलिन का गृह द्वारा नेवन का ने से वह पर्य जाती हैं इसलिए इस का इजेक्शन ही ठीक होता है। वैसे तो होने को एक गोली भी हैं जो समर्ह जा सकती हैं परन्तु यह वयस्क तींगयों को दी जाती हैं प्रारे वह भी रोग की बहुत ही माम्ली दशा में ।

यह यता देना ज्यावस्यक प्रतीत होता है कि मध्मेंह का उन्मूलन सम्भव नहीं । यात यह है कोई गोसा साधन झात नहीं जिस की सहायता से क्लाम शांच्य दूसारा आर्थिक 'इन्स्यूलिन उत्पन्न कराई' जा सके । जो इलाज बवाया गया है उससे गोग पर मार्गायक नियम्न हो जाता है । इसीनए जो स्योग्न इन्स्यूलिन के इंजोबशा लेगा हो उसे चाईड़ग कि आ जीवन होता हो । जिन लागों को यह रोत स्थान स्था नहीं उन्हें यह स्थाव निराशननक प्रतीत होगा पत्न हों ते होने स्थान यन जाता है आरे कोई विचा नहीं होती । प्राय रागियों को यह रोत स्थान यन जाता है कि एक यार इन्स्यूलिन का इजेक्शन लिया हो जीवन अर लेते रहना पड़िंग। यह तो ठीक हैं ! पत्न जात तक यह यह नहीं होगा तथ तक स्थास्य यहन वैजी से गिरता जागना आर्थ आर्थ पढ़ा हो जागा। हा यह सम्भव है कि यदि रागियों का भार प्रथिक हो और यह उन घटा वें सामाय पर सक जो इन्स्यूलिन की मात्रा घट सकती है या इसके पहले गोलियों का प्रयोग हो सकता है ।

मध्मेह की जॉटलताग

समसे पहले होने वाली जोटलनाध्यों में सं एक हैं 'ग्रांख के परदे में पांचर्यन ब्रा जाना ! कमीश्रमी प्रत्यल्य मात्रा में त्यन साथ भी हो जाता हैं जिस के पिरणाम स्वस्प द्वीप्ट में दोष पैदा हो जाता हैं ! हो सकता हैं कि तोनी को ज्ञार हैं हो जाती रहें ! मोतिया बिद भी हो जाता हैं ! कमीनमों के करोर होने की गोत सामान्य से चहत आर्थक तेज हो जाता हैं ! कम से हत्य गृत्ती मीस्त्रक्ट ग्रांट पैरों म रकत प्रत्यक्षक तेज हो जाता हैं ! कहन से रोगी एमें में होते हैं जो यह मम कहा हो जाते पर ही डाक्स के पास ज्ञाते हैं ! देवीनक इस दक्षा में सिवाय टा। के बाटे जाते के 'ग्रांट कोई 'चारा नहीं रहता तीजका में म भी परिवर्तन होते हैं 'गार प्राय कम्प्यायक बात वीजका खोस की दिवायत

सायधानिया

मधुमंह को सली माति नियत्रण में रखने के साथ साथ रोगी को इन यात में यहत ही सावधान रहना चालि कि पैरों में किसी प्रयार की चोट न सगर्न पाए। जुदे या चप्पस ऋगींद्र पहन वस चलना फिरना ऋगी परे के नार्यन मधमेह

काटते समय इस पात का यहत ऋषिक ध्यान रखना चाहिए कि कच्चा नाखन न कट जाए।

त्र्याम तौर पर मध्यमेह के रोगियों की सक्रमण से सरक्षित रहने की श्रीकत घट जाती हैं । इसलिए-प्रत्येक प्रकार की चोट ग्र्यार घाव ग्र्याद को सायन सं घोना चाहिए ज्यार विसम्बन्धित पट्टी बाध दोनी चाहिए । यदि विसम्नीमत पट्टिया

न मिलें तो धुले हुए सपेंद्र क्यड़े की पांद्रव्या बना ली जाए ।

रोगी को किसी की बातों में आपकर न तो "प्रपने डाक्टर की बताई हुई आविष आदि को छोड़ना चाहिए आर न ही प्रपने विशेष आशर में किसी प्रकार का परिवर्तन करना चाहिए । त्रानाडी लोगों में इलाज नहीं कराना चाहिए त्रार नियमित रूप से उस को दिखाने रहना चाहिए ।

ग्रानवांशय सत्व

जिस परिवार में मध्यमेह पीढ़ी दरपीढ़ी चला प्रा रहा हो यदि उस में किसी ऐसे परिवार का रक्त मिल जाए जिस में यह रोग कभी न हापा हो। तो त्र्याने चल दर उस परिखार से यह रोग जाता रहता है । निम्न लिखित अवस्था प्रौ में इस रोग भी सम्भावना हो सकती हैं---

यदि पाँत पतनी दोनों ही को मध्मेह हो तो उनकी सारी सन्तान (याँद

पड़ी ग्राप् तक जीवत रहें) में यह रोग उंपर प्राएगा। याँद पाँत परनी में से एक को यह रोग हो परत उसका सम्याध ऐसे परिवार से हो जिस में यह रोग हो। तो उनकी आधी स तान में यह रोग उमर ग्रागा।

यदि पीत परनी ऐसे परिवारों से सम्बाध रखते हो जिन में यह रोग हो पात उन दोनों में से किसी को भी यह रोग न हो तो उन की एक चौधाई सन्तान में यह रोग उमर 'प्राण्गा ।

याँद पीत परनी में से एक को यह रोग हो 'गौर दस्त' को न हो जारि न ही उसमा सम्बाध किसी ऐसे परिवार से हो जिस में यह रोग हो तो उनछी सतान में से दिसी को भी यह रोग नहीं होना चाहिए !

कभी कभी ऐसा देखने में आया है कि जिन परियारा में पहले कभी किमी

को मध्मेंद्र म हत्र्या हो उनमें भी लोग इसके शिकार हो जाते हैं।

प्रत इन यातों को ध्यान में रखते हुए द्यादी ध्याह के मामले में दोनों परिवार वालों को छान यीन वरके ही कछ निश्चय वरना चाहिए वयोंकि मधुनेह में प्राप्तिहरू सन्व की सम्भावना हो सकती हैं।

मुटापा

मधुमेर का वास्तायक कारण मो ज्ञात नहीं परन्तु इतना ऋषदय घटा जा सकता है कि ग्रानुबांशकता जारि मृटापा हो मुख्य आवस्थाए है जिन से यह रोग उमर ग्राता है। ग्रान्वशिक्ता का वो कोई इसाज नहीं क्योंक वहा तो पदलने से रहा ! परन्तु मृगयें को घटाने के लिए कुछ न कुछ आवस्य किया जा सकता है ! हा इतना जरूर है कि इस में वैसे ग्रारे समभदारों से काम लेना पड़ता है !

कई बर्ष हा मेरे एक रांनी का वजन ६० पाउड आधिक वह गया था। उम से वह बार कहा गया कि काम पाम में तमे रहा करों बजन घटाने की कांग्रिश्व करों। परन्तु कह हा वह हस बर चात को टाल देता था। एक दिन बह आया तो पर मुन्न पड़ नग हस बर चात को टाल देता था। एक दिन बह आया तो पर मुन्न पड़ नग के और नहटें पर पुराना घात था। जय उसका परोष्ठण किया गया तो माल्य हाम्रा कि मध्येष हैं। उसके इस्स्तान के इंजेक्शन यह कियों गा आरे खाने पीने के मामलों में उस से हर प्रकार का परहेंज करने को क्या गया। इसका घरणाम यह हम्म्रा कि अववा ५० पाउड आतिरक्त भार घट वाया। इस बात का को बात को उसे कहा का बात में उसने कहा का सम्म्रा जना ना वाया। इसका बात को है प्यान नहीं दिया। इसको मोचते हुए बाद में उसने वह काम्र को मेरा भावन होता जिस के देवारा मार घटाने के महस्त्र को समम्प्रापा जा नकता। उसे पता चल गया कि मुन्य की उपेशा करना आर्थ चल कर कितना महना पहता है। आप उस आदानी के कन आ मुम्ब से कुछ सीतना चाहते हैं या स्था प्राता है। आप उस आदानी के कन आ मुम्ब से कुछ सीतना चाहते हैं या स्था प्राता है। आप उस आदाना चालते हैं कि मुन्य से अग्र कर हो। क्या हो है या स्था प्राता है कर कर जा मुम्ब से कुछ सीतना चाहते हैं या स्था प्राता है। आप उस कान्याना चालते हैं कि मुन्य से अग्र कर हो। क्या है या स्था प्राता है। आप उसने आपनी चालते हैं कि मुन्य से अग्र सिंतर चार करा है

ध्यायाय

मध्यमंह से पीड़ित बच्चों की दोल साल करने वालों को एक यह महत्व की बात माल्म हाई है आर वह यह कि जिन बच्चों के इन्स्यांला के इजेक्शन लग रहे हों छटी के दिन उटे इसकी आवश्यकता नहीं होती क्योंकि वे दिहारें भागते हैं आरे इस प्रकार बिना इन्स्यांलान की सहायता के क्यांबेहदूड ट को काम में ले आते हैं। इसी तरह जो लोन बैठे ही बैठे अभ काज करते हैं चलते-परतें नहीं उन पर मृत्राचा चटता रहता है आरे अजन बढ़ता जाता है। प्राय उठें भूख भी स्वय लगती हैं आरे वे दीनया भर की चिक्नो चीजें स्वाने हैं प्रमुख्य के प्रदर्धक रांनी थां (शांक्क यू वहायें कि प्रत्येक स्वस्य व्याधन को भी) नित्य प्रात किसी प्रकार का व्याधान करना चांछिए। जितने आधिक करनीलंबन से छोईं व्याधान कर सके उनना है। प्रच्छा।

मध्रमेह के शींगयों का प्रादार

जिन यातों की ऋष ाक चर्चा हो चुकी हैं उन्हें क्यान में ररस्ते हा। मधुमंह के प्रत्येक रोनी को बहिन्छ प्रत्येक स्वस्य व्यक्ति को भी प्रपना स्थान पान इस प्रकार का रखना चाहिए कि उत्तरे का भार उनना हो रहे जितना होना चाितः ग्राधिक यहने घटने न पाए । ज्यादार में सभी पोयन तस्य ठीक-ठीक मात्रा में हो ताोक स्वास्थ्य बना रहे । दक्षिणी एविया के वहन्त से क्षेत्रों में नली हुई चीजें मतस्वन मारगरीन चीनी ज्यारि पालिया क्रिये चावल स्थाने का प्रयोग

तों वह त ही सीमित होना चाहिए इनमें उदद भी शामिल है।

मन्दन बसाग्रों के विषय में तो प्रय माल्म हो चुका है कि इनके प्रयोग
से मन्तिमंग्रों में मदोन्ता ज्ञाती है आर्थ मध्मेह से भी यह दशा उत्पन्न होती
हैं इमीलए मप्मट के रोगियों के लिए यह बात दरमनी प्रावश्यक हो जाती हैं कि
से लाने में सन्दन्त बसाज्यों का प्रयोग न कहें। सन्दन्य बसाए पश्चाण के दिनारा
प्राप्त होती है आर्थ स्प्रस्पृत्व बसाण वनन्यति—जनत से। बनम्यति सोतों मे
प्राप्त बसाज्या को भी सावधानी पूर्वक प्रयोग में लाना चाहिण क्योंकि इन से भी
भार बहता है। इन्हों बही बहत क्योंबक मीठा उत्यन क्यांदि पिलाने का रिवाज
होता है। इन्हों लोग दुक्ष में भी चीनी मिलाने हैं। पत्न्य यह ठॉक नहीं होता।

एक समय यह समभा जाता था कि शरीर को प्रांत दिन १२० ब्राम प्रोटीन को आवहयकता होती हैं। पत्नु आज कल उससे 'गाधी मात्रा ही पर्याप्त समभी जाती हैं। हाल ही में कियो नए अनुस्थानों से हात हुआ है कि यदि आक्रा आती हैं। हाल ही में कियो नए अनुस्थानों के हात हुआ है कि यदि आक्रा में पिन में कियो ने गोती हों तो प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो जाता हैं। एसे प्राप्त की चीजें हों तो प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो जाते हैं। इस प्रकार के आहार से एक आरे लाभ यर हैं कि पशुप्रों द्वारा माप्त समाप्तों का प्रयोग या तो बिल्कल ही छुट जाता हैं या कम हो जाता है। प्राप्त माप्ता में किये गए अप्रथ्यम से हात हजा है कि मासाहारियों की प्रप्ते पर अप्रथ्यम से हात हजा है कि मासाहारियों की प्रप्ते को प्रदेश प्राप्त की स्वयं गीत किया हो आरे हनमें हन्य की गीत यद हो जाने की घटना यदि कभी घटने मी वो मासाहारियों की प्रप्ते चीजें ग्रापिल कमें प्राप्त के देश हम में प्रोप्त की हत्य रीग ऐसी चीजें ग्रापिल कमें जिन में प्रोटीन की माजा अर्थिक हो | इस प्रकार के खहा प्रदार्थ है तीन श्रीणवा है।

- (१) जिन में घसात्रमें की मात्रा गाधिक हो ।
- (र) जिन में कार्योहाइड ट की मात्रा पाधिक हो।
- (°) जिन में से दोनों गौधक मात्रामें न हों।

यत यह भी बता दोना उचित प्रतीत होता है कि मास उद्दरीपक सहायदायें होता है आरे समोप को मानना उत्पन्न करता है। जब इस वा खाना ग्राचानक ही छोड़ दिया जाता है तो भारी में बमाजोते मी महसूस होने स्तादी है। मासार छोड़ कर ग्राटागर अपनाने से आदमी कछ दिन तक प्रोटीन की बची प्रनुमय बम्ता है अपने जितने प्रोटीन की उसे होने होती हैं उतना प्राप्त नहीं होता। इमीसाए और अपने को इस नहीं दहा के ग्रामुक्त बमाने का प्रयत्न करते हुंग 'ऐमिनी आम्लों को सुरक्षित रखता है क्योंकि इन्हीं आम्लों से प्रोटीन ननता है। जय छरीर क्यी को पुरा करने का यह क्षम करता है वो आदमी को क्यांची सी महसूस होती हैं। कुछ समय बाद छरीर नए आहर का अपन्यस्त हो जाता है आर पिर प्रोटीन की क्यों उसके कारण होने वाली भावानक प्रतिक्रिया महसूस नहीं होती।

मध्नेष्ट के रोतियों के लिए डिज्में में याद फ्ल या ताजं फ्ल अपन्यों होते हैं। डिज्में म यन्द्र फ्ला विमा चीनी वाले होने चाहिए। लाने के बार लाई जाने वाली यहत सी मीरी चीजों में बसा में अर्था वावींग्रहरेंट की माता आर्थक होती हैं हम लिए सायधानी की आयदश्यक्ता होती हैं। यदि हम यहत आर्थक मीठी चीजें न लाग पीए तो अर्थफ हो। जिन व्यक्तियों को सध्मेह न भी हो उन्हें भी दिय में चीनी नहीं डालनी चाहिए।

जिन आहारों की सुची सुमाब के सीर पर दी गई हैं उनकी सामग्री हो विषय में यह नहीं समफ बैठना चाईटण कि कोई चीज न रखी मर घट सरजी हैं आर्थन रखी मर घट सरजी हैं आर्थन रखी मर घट सरजी हैं हो कोई सिम न तांत्रकाओं में दिसे हुए बॉद किसी क्ल लहा पढ़ार्य के पोयक-मान की तृत्वना की आए नी मिनना पाई जाली। साने पीने की प्रत्येक वस्तु को नाएने नीतने के चक्का में नहीं पड़ता चंडिंग स्वोधित के तो यह मात सम्मय हैं ग्रारं न ही ऐसा सरना चाडियों । आयन्यकवा इस मान की है कि आदिती यह जान से कि मुक्ते विकाश करें। सो नहीं आप्ती। यदि आपी हो तो जिस लहा पदार्थ से यह मात पेदा हो जाने के साद देश हो उसकी पाश कर कर होने मांदेश हो से कोई मी खहायदार्थ क्यों के सर्देश हो उसकी पाश कर कर होने मांदेश हो सो कोई मी खहायदार्थ क्यों न हो जब तक निश्चित रूप से यह बात पाद किमी नकापदार्थ की मात्र कर ना हो तथा कर उसे पिछा में डाक्नी पाश कम कर ने से बाद मी पेदा में काई मी खहायदार्थ क्यों न हो जब तक निश्चित रूप से यह बात माल्म हो जाए कि पाई किमी नकापदार्थ की मात्र कम करने के बाद भी पेदान में एक पोण्यों में कि पार को आधिकना हो जो हो जान कम करने के बाद भी पेदान में एक पोण्यनिक स्वाधित का स्वाधित की मात्र कम कमा के बाद मी पेदान में एक पोण्यनिक स्वाधित के साथ हो जान आहे की मात्र कम स्वाधित ने से कि पोण्यन में मात्र हो जान जा आहे साथ ही साथ गरीर हा मात्र देश साथ हो जाना हो जाना होने जान आहे साथ ही साथ गरीर हा मात्र हर कर के है किस मात्र मात्र हा जाना होने वाल कर पोण्य ने मात्र हो जाना होने वाल कर पोण्य ने मात्र होने ने पाल पोण्य ने साथ होना चारिय में हम जान रहा जाना होने साथ मात्र में साथ में साथ गरीर हा मात्र हाना बात्र होना चारिय में हम जाने ने साथ गरीर हा मात्र हाना वाल कर पाल ने मात्र होना चारिय में हम जान रहा जाना होना चारिय में हम जाने मात्र म

रमहापदार्थी का अधित चनाव स्थास्य्य निर्माण में बहुत सहायय होता हैं

प्रोटीन से इमारे करीर का निर्माण होना है। प्रोटीन थिमिन्न रवाडायदायों में विमिन्न माजक्रा में होना है। बास दच्च द्वनी पर्यार क्राइ हो गरिनन मेरे मेम भटर दासे क्रारि बिना छना जाना इस परिवर नाल के सामान्य मूर्गेत है। प्रत्येक सामान्य प्योक्त को प्रति दिन क्रिके में मार के प्रत्येक दिलागा पीर्ण एक ग्राम प्रोटीन ही त्रप्रावश्यकता होती हैं । यहुकों का इसे से भी प्रमामात्रा में काम चल जाता हैं।

कार्याहाइड टे शकरा आरि स्थेतसार का दसरा नाम है। स्नेतों और अन्य फ्नों आहाआ ग्रारि अन्य कन्दुम्लों िमठाइयों आरि आनाजों आरि साम सी जयों में कार्याहाइड टे पहुन आधिक मात्रा में होते हैं। हमारे में ५०% कार्योहाइड टे होने चाहिए। इंडी से हमें ऊर्जा प्रापत होती हैं।

हमारे ज्याहार के श्रेष मान की पूर्वित बसाज्यों से होती हैं। ये मास मछली अपडों निर्मेदार मंद्र्यों मक्सन महाहाँ मारागरीन यी आर्थर तेलों में बहुत आर्थिक मात्रा में होती हैं। यसा का यह कमा है कि इस से खारित के आर का मीं महुत आर्थिक मात्रा में होती हैं। यसा में शहर नहीं निकल पात्री इसके आर्थार कर इस से शर्में सड़ाल बनता हैं। यसा से उपमा आर्थ कर्जा पैदा होती है। यही ऐसा सहापदायं हैं जिसें अर्थर जब अपनी आवश्यकता से आर्थिक पाता हैं तो अपने अर्थर जमा कर लेता हैं। बसाए काबीहड़ हैंट में पीर्चित्त हो जाती हैं। प्रारं काबीहड़ हैंट में पीर्चित्त हो जाती हैं। प्रारं काबीहड़ हैंट यसाओं में यही कारण हैं कि इन दोनों में से किसी को भी यहत आंख कर तमा से हिमारा आर वह जाता हैं।

१) सयसं पहली यात तो यह हैं कि द्वारीर का भार जितना होना च्यांहये जना ही पनाए रिसयो । यह जानने के लिए कि कितना खाना खाना च्यांहये भार मालिया को देश कर पता लगाइये कि आप के द्वारीर का भार कितना हाना च्यांह्ये । यदि तालिया म भार पाउडों में दिया हुआ हो तो दो से भार देवर पिलोक्षम बना क्षींजये ।

२) उरीर के मार के एक किलोग्राम पीछे २५ ताप इकाइया (फॉलोरीज) के हिनाप से ज्यपना दौँनक मूल प्राप्तर गिडिचन वर लीजिये जिन लोगा F—17 को सारिरिक परिश्रम करना पड़ता हो उन्हें अचिव प्रीयण के लियं ताप इमहर्या की सरस्या ५० से ७७ प्रीवस्रत तक यहां लेनी चाहियं। जिन्हें भार घटाना हो ये ताप इमहर्यों की सरस्या घटा दें।

 एम्ट अरीर का भार जिलने किलों हो उन्हें २५ से गृणा कर के यह मालम कर लीजियों कि प्रीत दिन कितनी ताप इकाइयों की आयाज्यकता है।

४) ज्याहार में छरीर के भार के एक किलो पीछ एक ब्राम प्रोटीन होना चाहिये। एक ग्राम प्रोटीन से वाप इकाइया प्राप्त होती है।

 ५०% के आयार पर इसका दिसाय लगा लीजिए कि प्रतिदिन कियना कार्षीहाइड टे आवश्यक है एक आम कार्यीहाइड टे से ४ ताप इकाइया प्राप्त होती

६) दौनक आयह्यक्ता को ताय इकाइयों को श्रेष सत्या को पूर्ति वसा द्वारा कर लीजिये । याद रोत्पर्य कि एक आम असा से ९ ताप इकाइया प्राप्त होती हैं।

७) हिसाय लगाने के लिये एक ज्याउस 20 बाम के बरायर माना जाता है।

उटाहरण

मान लंडिजयं किमी रोगी का आर १५० पाउड ई' परन्तु होना १२५ चाहिये। १२५ पाउड को २ से आग दो दोडिजयं—१२५+२=६२ किलोग्रम (मिन्न छोड दिंडिजयं) क्रपर १ दोंखये ।

६२×२५=१५६० नाप इकाइयों की प्रति दिन आवश्यकता है । (२ आरि

२ दिख्ये) इरीर के मार के एक किलोबान पीछी एक ब्राम प्रोटीन के रिसाय से ६९

ग्राम प्रोटीन हन्या ! (देखियों ४) एक ग्राम प्रोटीन से ४ ताप इकाइया प्राप्त होती है सो इस हिसाव से

कुल ६२×४=२४८ ताप इसाइया प्राप्त दहाँ।

कार्योहाइड'ट कल नाप इकाइयों का ४०% होता है (४०%= ४०) उत्पर दौरवर्य

r ५ इसलिमे ४०×१५६०=६२० ताप इकाइया कार्योदाइड'ट से प्राप्त हर्दे ।

एक ब्राम कॉर्वीहाइड टे=४ शाप इवाइया इसीलमें ६२०+४=१०५ ब्राम चाहिये। बसा ज्याहार की श्रंप मात्रा की पूर्ति करनी है। प्रोटीन से प्राप्त नाप इवाइया=१४८

काबीहाइड ट से प्राप्त शाप इकाइया =६२०

योगफल ८६८

टीनक भ्रावश्यकता की साप हकाइया = १५५० पोटीन जारे कार्योहाइड दे से प्राप्त साप इकाइया = ८६८ श्रेष ताप इकाइया बसा से प्राप्त होती है (देखिये ६) ६८२ एक ग्राम बसा से ९ ताप इकाइया प्राप्त होती है (टोलये बसा) इसलिये ६८२ + ९=७६ ब्राम चाहिये।

भार

प्रोटीन कुल ६२ ग्राम २४८ वाप इकाइया काबीहाइड'ट करल १५५ ज्ञाम ६२० वसा कुल ७६ ग्राम 868

कल ताप इक्षाइया १५५०

लद्यपदार्थी की मात्रा भीचे दी इ.इं स्विचयों में प्रत्येक लद्यपदार्थ की भ्रांकित मात्रा के प्रमुसार उसका पोषक-मान दिखाया गया है । प्रत्येक सूची में समान पोपक मुख्य वाले खडापदार्थ दिये गए हैं इस लिए ऋदल यदल कर एक सची में से कोई सा भी खद्यपदार्थ चना जा सकता है। इससे यह लाम है मि दौनिक आहार के लिए इन सचियों में से कई प्रकार के खद्यपदार्थ चने जासकते हैं।

सची १—टच सम्माधी खहापटायं

इस सची में के प्रत्येक खद्रापदार्थ के आक्ति वजन या नाप के आनसार मिलने वाले पोधक तत्थों की बाजा-

कानाहाइंड ट रूप प्राप	आटाग ८ प्राप असा रूप प्राप	,		
खद्यापदार्थं	कोईसा एक			
	नाप के हिसाब से	से वाल के इसाव से		
ष्ठाष्ट्र (मट्ठा)∗	१ प्याला	२५० ब्राम		
दही	१ प्याला	१०० ग्राम		
दध	१ प्याना (८ प्राउस	i) २४० द्राम		
देध ऋमि निक्ला हत्या ≮	१ प्याला	२५० ग्राम		
देप पाउडर (चिना फ्रीम उतरा)	१/४ प्याला	३५ ब्राम		
	(खाने के तीन चम्म	य उपर		
	तक न मरे हों)			
देश बाँध्या	१/२ प्याला	१२० ग्राम		

१० ग्राम बना प्रांत चाहिये (यसा बाले दो लष्टापदार्थ भूची ५ दोंस्तये) माजार में विक्रने वाला छाछ बढ़ था औम निकला हुज़ा होता है ।

सुची २-साग साँज्जया (कोई सी एक)

श्रेणी (क)

जितनी जितनी मात्रा में ये साग सौंस्जया सामान्य रूप से खाई जाती है उतनी में कार्याहाइडोट प्रोटीन अर्थार वसा न होने के बरावर होते हैं। यदि इन में ने कोई सी पका कर एक बार एक प्याले से आधिक खाई जाए तो इतको श्रेणी (ख) में दियं हुए किसी एक खादापदार्थ के घराबर मानना चाहिये।

स्यार्थ

रदीरा गंभी फल गोमी घंट चवाहर के पत्ते र्यान मि डी

र्लाकी आदि थाटर ऋेस (जल पाती) श्रवावरी (Asparagus) शलजम के वर्न साग विभिन्न प्रकार के मिर्च भड़ी हरी (सब्जी)* साग सरमों का संग फ्रेंच (कांगल)

म्ली श्रेणी (ख)

इन में से प्रायंक तरकारी में (१/५) प्याले या १०० ब्राम में) मिलने वर्ने पोपक तत्वों की मात्रा-

कार्वीहाइड टे ७ वार प्रोटीन २ वार बसा न होने के बरावर।

क्दद: गाउर 🖈 चक दर प्याज

मन्द हरे रुवार्च शलजम

टिप्पणी— दक्षिणी एदिया में इरे कोमल पत्तों वाली या पोयक पत्तों वाली कई प्रकार की तरकारिया होती हैं। उनका यक नाम तो नहीं दिया गया है परन्त उनसे इतना ही लाभ होता है।

इनमें बिटामिन 'ए बड़ी मात्रा में होता है। क्षम से क्षम एक तो प्रति दिन खानी चाहिये ।

सूची ३ फल (कोई सा)

ताजा पकाया इज्या डिय्या यद या यिना चीनी का प्रशीतित । ज्यांकत यजन या नाप के ज्यादासर पोषक तस्य-कार्यीबाइड'ट १० ग्राम प्रोटीन ज्यार वसा न होने के यरायर ।

फल	(कोई सा)	
***	नाप के डिसाय से वॉल के डि	साय से शर्मों में
ह्मग् र	१२	७५
ब्रार्रमा रस	१/२ प्याला	६०
भ्राजीर वाजे	२ यङ्	40
ब्र्यजीर स्रुवे	१ छोटा	84
माइ.	१ मभोला	800
- प्रनानास	१/२ प्याला (छोटे छोटे दकड़)	60
श्रमानास का र स	१/३ प्याला	60
ग्राल् युखार ⁹	२ मफोली	800
ज्यम र्	२/३ प्याला	१२०
भ्राम	१/२ छोटा	00
ख्यनिया ताजी	२ मकांली	१००
स्पृयानिया सूखी	ग्राधि ग्राधि ४ दकड़ी	ેર્૦
खंज्र	२ यड	94
स्तर बुजा	१/२	840
कटहल	१/२ प्याला	60
मेला	१/२ छोटा	40
व िद्यामञ्	२ खाने चम्मच (यरायर)	94
ਸ਼ੇਧ ਸ਼ਾਰ	१/२ छोटा	829
श्रेप प्रट रस	१/२ प्याला	900
चंरी	१० यड़ी या १५ छोटी	ંહલ
त्रम्ज	१ प्याला (छोटे छोटे टकड़ें)	بان
नाशपाती	१ फाक ३ इच लम्बी ऋरि १॥ इच चौड़ी	804
र्नाय्∗	१ छांटी	800

[⊀]इस में विटामिन सी की प्रध्रका रहती हैं।

नी यू (जिनका छिलका ज्यासानी सं उनर सकें)	१ छोटा १ यडा	900 900
•	१/३ मफोला	800
पर्पाता	२ इच ध्यास वाला	20
संघ १ छांटा	१/२ प्याला	800
स्यी ४ ग्रानाज सम्बन्धी खाटापदा प्रांक्त नाप या बजन के त्र प्राटीन २ प्रांथ बसा न होने के यर	र्ष नुसार पोषक तत्त्य— काबीहाइड'ट गमर	१५ झा०
	(कोई सी एक चीज)	
	नाप के हिसाब से तील के	हिसाय से ग्रामों में
श्रान (इंलये या चर्यने के इव में)	३/४ प्याला	२०
प्रन पकाया हुपा	१/२ प्याला (पका हज्या)	800
पाइसकीम (बैनीला)	१/२ प्याला	90
(यसा बाले दो खहापदार्थ आहार से		
निकाल दीजिये) प्राल्—उपालं हए टकड़े या कचलं	१/२ प्याला	600
हुए वेक किये हुए	२ इन्च व्यास बाले	800
कक सादा (यिना चीनी चट्टा)	१॥ धन इन्च	२५
चावल सेवई ऋगीद	१/२ प्याला (पका हुन्ना)	800
डबल रोटी	१ सलाइस	२५
विस्क े	१/२ प्याला	२०
मुह्टा	१/३ प्याला या १/२ मुझ्टा	60
शेक्र कन्द	१/४ प्याला	40
स्ची ५ वसा वाले खादापदार्य ग्राह्मित नाप या वजन के न्यान् म होने के बरामर वसा ५ बा०	सार पोचक तस्व—कापाहाइड'ट ग्रारी	प्रांटीन
ऋौम भारी ४०%	१ खाने द्या चम्मच (बरापर)*	80
क्रीम इलकी मीठी २०%	२ रवाने के चम्मच (घरायर)	30
भीन चीज (पनीर)	१ खाने का चम्मच (बरापर)	19
नेल ऋगिद	१ खाने का चम्मच (यरापर)	4
मक्तवन या मार गरीन	९ खाने का चम्मच (बरायर	۹

^{*} ऊपर तफ न भरा हो।

(ਵਾਰੇਵਾਂ ਸੀ ਸਭ ਵਜਿਚ)

सुधी ६ आकाहार जिन में प्रोटीन बहुत ग्र्याधिक मात्रा में होता हैं

श्रंणी (क)

आकित वजन के ग्रानुसार पोषक सत्त्व—

इन सहापदार्थी में कार्बीहाइड्रॉट आर्र प्रांटीन की मात्रा बहुत आधिक होती है परत् बसा न होने के सरावर-

काचींहाइड'ट २० ग्रा० प्रांटीन ७ ग्रा०

	वांल के हिसाय से
गेंड् के ग्राप्टे की यनी चीजें★	१ त्र्याउस
छा छ	८ ऋाउस
दालें चने (स्ती दश का बजन)	३ ग्राउस
द्वीय गाय का ताजा ऋौम उतरा	८ ग्राउस
यीन ताजी	३ ग्राउस
भीन सामान्य (स् रवी)	१ ग्राउस
मदर स्रवे	१ ग्राउस

श्रेणी (ख)

इन सहायदार्थी में प्रोटीन उग्रीर बसा की भाजा यहून ज्याचिक होती हैं। कार्योशहङटेट ७ श्रा० प्रोटीन ७ श्रा० बसा ८ श्रा० अपन्त वजन के ज्यनसार

श्रही	8	
भ्राप्तरोट	8	श्राउस
चेदर पनीरा	8	श्राउस
देघ नाय या यिना ऋगि उतरा या दहीं∮	101	श्राउस
मादाम	8	भ्राउस
बीन सोया (स्रवी)	2/3	भ्राउस
म्गफ्ली का मक्खन या मृगफ्ली भूनी हाई	8	ऋाउस

^{*}डयल रोटी के तीन ट्रक्ट्रं (सलाइस) ज्ञाहर से निकाल देंग्निए किंद्रेस एक पत ज़र्गर खाइये । ∮जम दही खाया जाए तो यसा वाले दो खटापदार्थ ज्ञाहर में सीम्मीलत कर सेने चाहिस्ये । च्यारचे ४

श्रेणी (ग)

धन राष्ट्रापदार्थी में प्रोटीन आधिक दोवा है बसा क्स होती है । आंक्त नाप या पजन के अपनुसार पोषक वत्त्व—सावींहाहड़ टे ७ ग्रा० प्रोटीन ७ ग्रा० यसा २ ग्रा०

छाछ ८ त्रप्राउस दश्य ना पाउस १/४ प्याला दश्य कीम उत्तत ८ प्राउस पनीर घर या बना १/४ प्याला

३५ प्रा

सथ्मेह के रागियों के लिए पांचणीयदों ने आक्षर के मन्ने वैयार किये हैं। प्रहम्तों के हित के लिए ऐसा ही एक नम्ना यह दिया जाता है। यह बाद ध्यान में रीत्यों कि यह मन्ना ९५ पाउउ के भार के आधार एर वैयार किया नया है। जितना भार आप का होना चारियों उसी के अपनुसार आप आपना भाहर अपनाइये। योगफ्त जो अपने में दिये गया है वे भारत्या म दी हैं। मार्जों के लगभग बतार ही हैं।

भार ९५ पाउँ ९८ कि शा नाप—इकाह्या १०८० कार्योक्रइडोट १०८ बा पाटीन ५८ शा बसा ५० बा

	स्तावे समय	ध्ज	न ग्रामों	में
	जितनी यार कोंई चीज			
स्वद्यपदार्थ	লী আए	घइंड ट	प्रोटीन	वसा
दध	5	ર્જ	१६	74
तत्वारी २ क	8	0	0	0
तत्कारी २ स्व	ર	88	Ý	0
फल	ર	20	Š	B
रोटी	₹	20	ů	n
वसा	δ	a	0	20
त्तरकारी से प्राप्त प्रोटीन ६ क	*	20	80	0
वत्यारौ से प्राप्त प्रौटीन ६ ख	ė	88	88	88
		१९२	४९	42

इवसन-तंत्र के रोग

गल सुए (Tonsils)

माता पिता म से यदि किसी के गलसुए घड़े हा

तो प्राय उन की सन्तान के भी इतने ही बड़े होते हैं। गलसु प्रों का यहा छोटा होना महत्व को यात नहीं हा यदि उन के काला निगसने में कर्ट होता हो तो उने निकस्ता होना चाहिये। आगसर की अपरेश उन वा सुज जाना (आरं यह एक आग डिकायत होती ही) आधिक च्यान देने खोन्य बात हैं। जलसूए वड़े हा या न हों यदि पर नार सुज जाते हों आरं पच्चे को जबर आ जाता हो तो उहें निकस्त्याय देना चाहिये। (इस प्रस्तक के आतम्म में दी हुई रगीन पांट्स्ट्स ७ में 'लिसु मों के सूज जाने पर नहते की दशा हो जिससे)

सक्रामित गलस्क्रमें के कारण प्राय बच्चों का स्वास्थ्य नित्ने लगता हैं। उहें मूख नहीं लगती प्राय उन का रम पीला सा एड जाता है कार्य मार कर जाता है। यार यार ज्वर ज्ञाने ज्ञाने आरि गला सूज जाने से दर्गत की स्तराधिक प्रीयत प्रदेश को ये स्व जाती हैं। यदि किसी बच्चे को ये स्व प्रायत हैं। याद किसी बच्चे को ये स्व प्रियत हों जो चाहें उस के गलस्ए एड हों या न हों, उन्हें प्रायर उन द्वारा मिलला देना चाहें में। यह हमारी आवारों देखी बात है कि गलस्ए निक्स्ल जाने के याद परचों ने यही उनीत की हैं यद्योप इनके गलस्ए मृत्रफ्सी के दाने से आधिक पर न थे।

गल-प्रोथया (adenoids)

(इस प्स्तक के ज्यारम्भ में शीन पाँट्टन ८ दोखयं)

भेल प्रीयमा गले के अवस्य हैं से कोमल वाल के पीछे आ दर को होती हैं आहे दिखा । यदि से बढ़ जाए तो यहचे को नाक से सास लेने में बंदनाई होती हैं। सौते समय बच्चा प्राय स्वर्गेट लेता हैं। यह से लेने में बंदनाई होती हैं। सौते समय बच्चा प्राय स्वर्गेट लेता हैं। यह महिन में साम लेवा हैं आहे इस दहा में उसके चेहरे की अपूर्वित यिश्रंप प्रकार हैं। होती हैं। यदि सदी जुकाम म नाक से नियलने बाली कर गदगी इन प्राय पर पा पड़ती हैं आहे यहीं रह जाती हैं। अय इन अन्यया को पल कल उपर ही अवधानली का मुद्द रीता हैं। अय बच्चा जोर से रामता या फंचना है सो यह गदभी कान में बीच के मान में चली जाती हैं आई इसरों प्रवास का प्रवास के प्रवास का प्रवास का प्रवास की इश्रायत का प्रवास का स्वास के साम में सर्वास की इश्रायत का प्रवास का स्वास के स्वास के स्वास के स्वास के स्वास का समस का स्वास का स्वास

मच्चों को अप्रमसर हो जामा करती हैं। यदि यत-आँन्धचा (गद्द) निकत्ता दी जाए तो नाक की गदमी आमपार्ध पर गदों में गिर जाती है और ऐसे जगह नहीं पहचती जहां से नह कान के पीच के आग में जा सके। अस गत ब्रोपमों का निकत्ता दूंना ही आग्रा होता है आई हसके दो कारण हैं—

१) नाक में से इसा यना किसी रुवाबट के गुजर सकती हैं।

२) कान में किसी प्रकार का सन्धामण नहीं होंचा।

मड़ी तसल्सी की बात तो यह है कि जिन मच्चों को उपमृंबत शिकायत हो जाती है जब उनके गलसुए आरि गदद निकास दिये जाते है तो उनझ स्वास्थ्य ठीक रहता है आरे वे हा प्रकार से आच्छो रहते हैं।

सामान्य सर्दा-जुव्यम

जितनी जल्दी-जल्दी स्त्रीमां कां सदी-जुक्काम सताला रहता है उतनी जल्दी जल्दी जारि कोई रोन ज्याक्रमण नहीं करता । वैसे वी यह प्राय जाड़ों के मीसम म ही होता हैं परन्तु यह कोई ज्यावस्थक यात नहीं होन को सास के मार महोतों में कमी भी हो सकता है। यहत से स्त्रीम हस कोई गम्भीर रोग नहीं समक्ष्रते परन्तु यदि जीटलाए पेट्रा हो काए सो स्थित हास्त्रक में यहता गम्भीर हां सम्बती हैं। सदी-जुक्काम की दक्का में यदि यक्का है का में पीड़ा होने लमें तो हो सकता है कि कान की जड़ में गम्भीर प्रकार का विपाइ पेद्रा हो जाए। साधारण गल दाह से यहते यहते ज्ञामशातिक क्वर या निर्मीनया हो जाता है।

रोक-धाम

सदी जुकाम का रोमना कई बातों पर निर्मार करता है। सब से मृहय बात तो यह है कि खरीर को जीवत आजर दीनक व्यायाण आरे आराग दवारा देंड़ दक्षा में रक्तता जाए। प्रांतीदन ठंडो पानी से स्नान करना सदी-जुकाम से पर रहने का सत्तर अच्छा ज्याय है इस से खरीर में सही-जुकाम का प्रांतरीय करने बाली छिक्त यनी रहती हैं दूसरे इस बात में सावधानी रखनी चाहिये कि जिन सोगों को सदी-जुकाम हो उनसे आतन रहा जाए।

ाक जिन तथा। को तिह प्रवृक्ष शा के उनसे अपना रहा जाए।

वह प्याना जिस का सम्म प्रांत्री करने हुई यह लिल्या जिस से सर्य हाय
मृद्ध पोछते हों तम्बाक पीने वा पाइप रिल्लीने उनीस्था या जिस निसी मन्त्र पर मी नाक का पानी आरि गृह का वृक ला जाए—ये सभी यन्त्रण जुकान के कोटाणाओं को एक स्थानन से दसरें वक पहचा देवी है। कमा आर्थ कम पीधनी बाले मन्त्रों में रहने से धूल भती हवा में सास सेने से ठड लग जाने या मीण जाने से जब क्याड़े पानी से भीने हों सी ह्या में बैठने से धन नीट भ्यानं ज्यार आधिक काम करने से किसी भी स्यामित को जुकाम होने की सम्मा यना रहती हैं। जो लोग मृह से सास लेते हैं आरि जिन के द्वाद सड़े हुए होते हैं आरि जिनके गलसुर पढ़े हुए होते हैं उन्हें जुकाम जलदी जलदी ग्र्या देशाता है। सामान्य हुए से तो जुकाम नाक में शुरू होता है पर नू हो सकता है कि

विद्याप् सन्नमण का कोई थिछेय इलाज नहीं है आरि जुकाम भी इसी श्रेणी में प्रमाता है। जय तक जुकाम के साथ गला दुत्वने की दिकायत न हो तथ तक कोई इलाज नहीं होता। हा यदि गला दत्वता हो या कान या छाती में दर्द हो तो सल्या व्या प्रीनीसीलन की गोलिया खाई जाग दिन मर में चार चार घटे साद एक एक गोली। यदि सक्षण गन्मीर हों तो लेट जाना चाहिये। प्रमातर हत्वत्व को ग्रारी जिनना हो सके पत्नों का रस आरे पानी पिया जाए। व्यन्ती खुल कर होनी चाहियें आरे काफी ग्राहाम बुदना चाहिये।

यदि नाक इतनी आधिक बाद हो जाए कि सास भी न लिया जा सके तो द्वासानों से खराद कर नाक में डासने वाली द्वा (नांच डाप्स) का प्रदान किया जाए। यदि कर नाक में डासने वाली द्वा (नांच डाप्स) का प्रदान किया जाए। यदि नाक बहुत भूमें तरह भर हो ता तो बेदन हम दवा से हैं इस दवा में वर्ण डाते पानी में वीलिया। मिनों कर निचांड़ लिया जाए। प्रार्थ नाक के दोनों उम्मेर रक्तवा जाए स्ति नाक के दोनों उम्मेर रक्तवा जाए स्ति नाक इतनी खुल जाती हैं कि द्वा उपासानी से उपादर जा सके इस दवा पा महत अधिक प्रधान नहीं इतना चाहिये दिन मर में तीन तीन घटे चाह एक सुद डाती जाए। यदि नाले में खराइ सी हो उम्मेर खनी युक्त हो जाए। वां करना चाहिये। इस सिरप में ऐसी चीजे होती हो जो केले स्ति की प्रधान को पियसल इतनी हैं।

पहन आंधिक भाजी हवा के आदर आने में लिए रियज़ैक्या का सुला रराना परले पहले पहले प्रकास भागमा जाला था प्रीर आब भी उलना ही लाभदायक सम्माम जाता है सदी पाइना को द्वा में ही नहीं चेल्कि नाजी रवा तो नदा ही प्राय स्वयं होती हैं परन्त जल सदी-ज्वाम का इलाज हो रहा हो तब कमरें म में है हवा नाजी आंगरण होनी चाहिया। इस ह्या में नमी भी हो क्योंकि स्वरूक खा से नमें से लगा प्रदेश होनी चाहिया। इस ह्या में नमी भी हो क्योंकि स्वरूक खा से नमें से लगा प्रदेश हो जा का भी यही प्रमाण होता है। इक (कोन) पना कर यहकरा लोना ना प्रायद्वक हो आरं न ही जीवत। समरें की हवा को गरम और नम रराना चाहियो। इसका उपास पर हो कि

कमरे म किसी बरावन में पानी खाँलता रहे त्र्यार भाव उड़ती रहे । इसका नयनों पर बहुत त्र्याच्छा प्रभाव होता है त्र्यार सर्दी-जुकाम के इलाज में सरायता मिलती है ।

कभी कभी राज को गले में त्यराझ युड हो जाती हैं आर राजती जो छठी हो जंडती ही रहती हैं। एसी दक्षा में चादर कम्पल या राजहें को सित रक्ष श्र्मेड़ लिया जाए तार्क करोर को गर्भी ले जो हमा नरम हां यह तात्र के ताय अप दर जाए। इससे त्यासी स्क जाती हैं। यदि त्यासी को रोफ्ते का यह उपाय म किया जाए तो समेरे तक छठती रहती हैं आर इस प्रमार गले आर श्रम मही में क्षांभ पैदा कर देवी हैं जिस से स्थास नसी स्जा जाती हैं आर यहा क्ष्म्य देवी हैं।

एक प्रकार के सक्रमण से प्राय स्वररज्ज प्रमायित हो जाती है ज्यार इतहें परिणाम स्वद्य आधारण जाती रहती हैं। जब कभी गतों की यह देश हो जर्म के उड़े धानी में मिसी कर आरि निचोड़ कर दोनों झार रार्सर (प्रवर्ध कर उटे पानी में आप कर और निचोड़ कर दोनों झार रार्सर (प्रवर्ध कर उटे स्वर्ध अपित्र अपन्य कर कि उच्च कर हाता हैं। फड द्याय हो तो प्रीच जीवक प्रायंचियों आर्याद सत्या आविषयों और पैंन सिलिन से इलाज किया जाए परन्तु प्राय इन आविषयों से कोई लाम नर्श होता है। इस हिस्सामन रोची (Anu Instammes) लामदायक होती हैं। इस सम्मण के इलाज में यिस्तर में सेटे लोटे आराम करना प्रायंज को आराम हना आये गएन हमा में सास नेजा लामकारी होता है।

इनफ्ल्य्एजा (La Crippe)

इनफल्यूएजा प्रोतवर्ध फंलना है। उसके लक्ष्य भी साधारण ज्वाम के जंसे ही होते हैं पत्नत् आधिक जम्मीर। आत्म्य में ही नाक बन्द हो जाने हैं प्रीकें आने लगती हैं आत्मों में पानी आने लगता हैं सिर में दर्ज होता है पीठ दुखती हैं सूची तससी होती हैं आरें थोड़ा पहन प्यर भी हो जाता हैं।

यह सहत गन्मीर रोग हैं। इससे प्रांत वर्ष यहत से पूटे लोग पर जाते हैं। जम इनफल्य्एजा कमजोर लोगों पर ज्याजनण करता है सो प्राय उनकी मत्य हो जाती।

इनफ्ल्यूएजा एक प्रकार के विधाण दुवारा होता है। ती साधारण थिया णुज्यों का पता तो समा निया गया है जारे इनके टीके भी तैयार हो घुके हैं। पत्न्तु यह नहीं हो सकता कि एक का टीका लगवा लिया जाए तो अन्य विधाणुज्यों से प्रतितरक्षा प्राप्त हो जाए इन तीनों का एक सम्पन्त टीका निवन गया है जारे चार से छ महीने तक इन विधाणुज्यों के ज्यातनमण से रहा कर महता है। क्ष्यसनन्तत्र के रोग 286

चिक्त्स

इनफल्यएजा बहुत शीध लगने वाला रोग हैं। यदि परिवार के किसी सदस्य को यह रोग हो जाए तो उसे खासने या छीक्ने समय ग्रापने मह ग्रारि नाक पर स्माल रखना चाहिये । उसे कागज के छोटे छोटे टकडों में यकना चाहियं आर याद में इन्हें जला देना चाहियं। उस परिवार के दसरे सटस्यों दवारा प्रयोग किए हुए वॉलिये प्याले प्रार खाने के घरतनों का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

रोग के ज्यारम्भ में ही रोगी को विस्तर में लेट जाना चाहिये आरे आ याय २२ म बताई इंड रीति के प्रनुसार उसे अपने पर आरे टार्ग कुछ देर गर्म पानी म डालं रखनं चाहिये । रांगी को घटे भर में कम से कम डेट पाव पानी या लमनड पी लंना चाहिये। पैरों को गरम रखिये। पैरों में गरम पानी की बोतलें रखना भी भ्रायहयक है। ज्याहार में लपसी शोरबा आधिक रूप से उबले हुए त्र्यंडे त्र्यार फल होने चाहिये । खासी के लिए वही चिकित्सा कीजिये जो

इस ऋष्याय में सामान्य सदी जकाम के लिए वर्नाई गई है।

प्रतिजीवक उपविधिया (antibiotics) विवाणज्यों को नष्ट नहीं कर सकती । जय तक गल दाह निर्मानिया या कान में पीड़ा जैसी जॉटलवाए न पैदा हो गई हों तुवतक इन ज्यापिधयों का प्रयोग नहीं करना चाहिये । सल्पन प्रापिधया स्वेताण प्रॉ (white blood cells) की सख्या घटा देती हैं आर इनफल्यएजा से भी ऐसा होता है। इस प्रकार ये आविधिया आरे रोग दोनों के प्रभाव का परिणाम मह होता है कि रोगी की रोग निराधक शक्त कम हो जाती है । बिस्तर में लेट कर ज्ञाराम कर ना 'प्रौर सामान्य सावधानिया घर तना सय से बाँदया इलाज हैं।

ज्ञान्त्री

पच्चानवें प्रतिष्ठत दशाओं में भधनों के ग्राद्त के पट (Septum) में से ही रक्त बहने लगता है। इसलिए यदि १५ मिनट तक नथनों को द्वाए रक्ता जाए सो बहुचा नक्सीर बाद हो जाती है। बदि वह उपाय ग्रासफल रहें तो नक में थोड़ी सी खं ठस लेनी चाहिये आरि ऊपर से स्ड को नाक में डालने वाली द्या सं भिमो हेना चाहिये । इस दवा सं रकत यादिनया सिकड जाती है प्रारं रकत यहना यद हो जाता है।

प्राय इलेप्स मिल्ली पर की रक्त बाहिनी में से रक्त निक्लना आरम हो जाता है। यदि थोड़े थोड़े दिनों यद नक्सीर छट जाती हो तां रमत बहिनी पर सिलयर माइन्टे हा १० से ५० प्रतिशत तक बाला घोल लगवा कर उसे देनवा लेना चाहिसे। १० प्रतिशत से आधिक सिलयर नाइट्टेट बाले घोल को लगयाने से पहले उतने क्षेत्र को सबेटना हीन करवा सेना चाहिये।

फेफड़ों के रोग

निमोनिया

िनयोंनिया प्रेयकों को सीमारी है आर्थ स्वसन गोलाणु (pneumococcus), मजक गोलाणु (streptococcus), गुक्क गोलाणु (staphylococcus) "प्रति अन्य प्रकार के जीवाणुकों से पेंदा होती हैं। प्रति-निनोनिया (Lobar pneumona) बढ़त ही गम्भीर अहार का होता हैं। इस का अन्यस्पण अप्रचानक ही हो जाता है आर्थ अन्य में रोगी की दश यहर अप्रिक वियाद जाती हैं। इस से रोनी यहत ही श्रविक होन हो जाता है। परले

तो इस से बहुत लोग मर जाते थे।

यह राग महत्त आधिक सदी के साथ यह हो जाता है। वाप डीप ही नहत्त यह जाता है आरि छाती में दर्द होने सनवा है। योड़े समय तक सुती सासी आपती हैं जिस से पीड़ा महत्व पढ़ जाती हैं और उसस गांत महत्त आधिक पढ़ जाती हैं। रांगी दाहें या पाई करबट से लेटता हैं पीठ के बस्त नहीं लंट समय। चेंदरा लाल हो जाता है बिश्चेषक होनों गला होठों पर जर से हाने पड़ जाते हैं। रांगी के पुक में खुन होता हैं। कछ दिन तक बहुत तेज ज्वर रहने ये परधान् वाप बस्तायक पहन कम हो जाता हैं आरी उस समय रांगी को बहुत पसीना आता हैं। हस के परबाल रांगी आधिक खोनेन अपनुष्य करता हैं आरे बाद हम श्रीय कोई दर्घटना न घटे तो वह निरन्तर अध्यक्त होता जाता आरे दो या गीन सप्ताहों में टीक हो जाता हैं। कुछ लोग वाप कम होने से पूर्व हो गर जाने हैं। पहले निमोनिया के प्रत्येक दस रांगियों में से तीन या चार मर जाते हैं। अंते निमोनिया के प्रत्येक दस रांगियों में से तीन या चार मर जाते हैं।

रोह याम के उपाय— निर्मानिया के कीटाण सन मन हर जनह होने हैं हम उन से मच नहीं सकते परानु यदि छुटी को स्वस्य उपीर शोधवजाली रकता जाएं सो निर्मीनिया के कीटाण उसका कछ भी नहीं विशाह सकते। विसी मी प्राणा की छराय या सम्प्राक का प्रयोग करने से पीटिन्क उपाहर की कमी से या 'प्रीपक प्रेप्ड़ों के रोग २७१

मांजन करने से आपेर में रहने से कम रोशनी वाले मकानों में रहने से दर वार्ज और लिस्त्रेकचा पन्द करके सोने से महक कर बंदने से या सर्दी लग जाने से भी शरीर को रोग कोटाणुआं का प्रोतरोंध करने वाली स्वामायिक शुध्रित कीण हो जाती हैं।

निर्मानिया नाक के साब से युक्त से खासने आर छोकने से फंलता हैं। जिस प्याले का प्रयोग दुसरों ने किया हो उसमें कुछ पीने से भी निर्मानिया हो जाने की आग्रका रहती हैं। सहका पर धून भरी हवा में सास लेने से या जब हम पर महत्वे युक्तरते हैं धून के साय साय निर्मानिया के कौटाण हमारें शरी में पुस जाते हैं आहे इस से हमीं निर्मानिया हो सकता हैं।

यिषेप-श्योधस्ता— सल्फा आंधियां आरं पीनीसीलन के प्रचलित हो जाने के कारण निमीनिया से भरने वालों की सख्या बहुत कम हो गई हैं। इन में से पीनीसीलन घेडतर दवा हैं। प्रीवीदन ष्ठ साख प्रीन्ट पीनीसीलन से दो दिन से कम समय में रोग पर नियमण हो जाता है। यदि आप क्षी ऐसे स्थान पर हो जाह हु जोहान लगाने को डाक्टर ने मिल सके तो पीनीसीलन की गोलिया खरीद लीजिये। हा ष्ठ घटे बाद २००००० स्निट द्वींजये या पित्र चार पार घटे बाद सल्का की गोलिया दिन के बाद चार से ह पित्र के बाद चार से ह दिन के चार चार घटे बाद क्षित्र है। इस के बाद चार से ह दिन के चार चार घटे बाद क्षेत्रल एक-एक गोली द्वींजये आयछा तो यही है के बाद चार से हैं कि जब कोई अनुभवी डाक्टर ही बताए वसी इन द्वाज्यों का प्रमांग किया जाए।

जबर चौषीस घटों से लेकर आइतालीस घटो तक में उत्तर जाता है। साधारण आबस्या में जबर जात जातो के प्रश्चात कम से कम तीन दिन तक इन दशाओं क्या करने हो दशाओं कर ते रहना च्योंहबों। बहरणा ऐसा होता है कि जबर के उत्तरने ही दबा यद कर दी जाती हैं इसके परिजाम स्वस्य रोग थोड़ों दिन के बाद फिर उमर आता है आरी पहले से आधिक गम्भीर हो सकता है।

रोंनी को खुली हमा में लिटाना चाहिये | उसके पावों को नरम रखना चाहेर्य मार्र हलके से जुलाव से या एनीमा दे दे कर पेट साफ रक्सवा जाए । संमोनंड नींयू का दारवत या सादा पानी खुन पंचलाया जाए । जग्राहर पतला हो जैसे चायल की लगरती चोरवा या ज्यारिक रूप से उसले हग या करूचे ग्राहरें।

रोगी को कागज या क्याई के छोटे छोटे टक्डों में श्रमना चाहिये और इहे याद में जला टिया जाए।

भच्यों का निर्मानिक

षच्यों वा निर्मानिया वयस्कों के निर्मानिये से भिन्न होता हैं। वयस्कों को यह रोग स्थसान गोलाण् नामक जीवाणुगों के धारण होता हैं। योख्डे सा पुरा खण्ड प्रमायित होता है आरि करोजी के दृक्क जैसा लाल आरि टोस हो जाता है। इसके आंतरिक्त धयस्कों के लिए यह रोग वियावत आरि पातक सिद्ध होता है। पर तु बच्चा को निर्मानिया प्राय मनका गोलाण और बृद्ध-गोलाण के करम होता है। हम जीवाणुओं से ख्वसनी निर्मानिया (bronchial pneumonia) होता है। हम दशा में फेंक्ड का एक स्वष्ड जयह जयह से प्रमायित हो जाता है पर तु सारे का सारा प्रमायित नहीं होता। बाए फेंक्ड में दो स्वष्ड होते हैं आरे दाए में वीन।

जिन यच्चा को निर्मानिया हो जाए उन्हें विस्तर में तराना चारिये इग्रीर पीनोसीलन खिलानी चाहिये | बाँद पीनोसीलन न मिल सके तो सल्ध इग्रांबांचयों का प्रयान किया जाए | चार चार घट बाद एक-एक गांनी दोनी चाहिये |

दो या तीन दिन यान यह खुराक आधी वर दी जाए।

ज्यातार ज्यार देशव रेख विल्कल होते ही होनी चाहिये जीते मन्धीर रांग की ज्यादस्या में होनी हैं। चिन दिनों मीमारी घटने लो उन दिनों मीमार परचे का पलन या चारपार एसे स्थान पर न नो जात हवा हा फ़ॉम सीमा अपना हो ज्यारे सदी के मीमम में कमरे के ज्यानन की हवा मरम ज्यारे नम रखनी गाँदर्स ।

प्लोरसी (प्रप्युसावरण गोथ)

यह समस्त्रने के लिए कि प्लॉरसी होंची क्या है हमें पहले यह जानना ग्रायदयक है कि प्लरा क्या है। स्त्र क्ष पत्ली ग्रार दोको मिल्ली हैं जिस की त्का परत जो फेक्ड़ों के मादी मान पर चड़ी रहती हैं ग्रारी दमरी पत लियों के मीतरी भाग पर। इस प्रवार दोनों परत पास पास दोनी हैं। इन के वीच में तक प्रवार का खोड़ा सा सत्त्व पदार्थ होता है जिस से इन की तत्तव चिक्रनी रहती हैं। जब हम साम सेने हैं तो हमारी प्रतीलवा उपर को चटनी हैं। प्रमालवा की इस गीत के साथ निक्टलारी प्रेवड़ों के उपर बांड़ी मी ति क्त होती हैं। इतीलिये हमारे बनाने वाले ने प्लरा को हमारी प्रांती है इगर्नर रक्तवा है जोंक ग्रापसी रम्ब हो भी जो बहत कम हो।

परेड़ों को मिल्ली की इन दोनों सवहों में ज्या जाने वाली स्नान को ही प्यतुत्ति करते हैं। इस द्वाम में जब रांगी सास लेवा हैं सो ये दोनों तनहें ज्ञापस में रनड़ साती हैं आरे इस वे परिजाम स्वस्य जलन वे साथ दर्ज होने सत्ता हैं। कभी कभी आण मिला यसागा इतना आधिक निवस्तवा है कि ये दोनों सतहें अस्ता हो जाती हैं। इस प्रवस्ता म ये एक दसरें को छुन्हों पार्टी अर्थ इस्तिलये पीड़ा नहीं होती। दुषक प्यतुत्ति भी होती हैं। इस में जम ये होनों सतहें अध्यास में रनड़ साती हैं तो इतनी पीड़ा होती हैं कि सान कनना सरामा असरम्भय हो जाता है। इस प्रवार की रनड़ की प्राथान को उन्नटर मृत

सकता है।

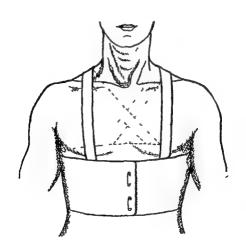
२७३

पंपड़ों को सज़न किसी प्रकार की क्यों न हो ग्रायांत निभीनिया के कारण हो क्षम रांग के कारण हो या श्वसन नली शोध के कारण हिस से प्लीरसी हो सकता है कि किसी क्यों न को पसीना ग्राया हो ग्रापित के स्थित को पसीना ग्राया हो ग्रापित के स्थित को पसीना ग्राया हो ग्रापित के स्थान पर पैठे जाए पढ़ हवा चल रही हो। राज को इस प्रकार हवा लग जाने से फेकड़ों की फिल्सी में स्जन ग्राया जाती है ग्रापित की विष्णा प्राप्त के जाती हो। ग्रांत को इस प्रकार हवा लग जाने से फेकड़ों की फिल्सी में स्जन ग्राया जाती है ग्रांत फिल्सी में स्जन ग्राया जाती हो ग्राया की फल्सी फल्सी फल्सी में स्वाया के फल्सी फल्सी में स्वाया की फल्सी फल्सी की फल्सी फल्सी की की फल्सी क

जपर यताया जा चवा है कि शुष्क प्लुरिसी भी होती हैं। यह प्राय मामुली तार पर ह्या लग जाने से हो जाती हैं ज्यार यलगम इतनी ज्याधिक मात्रा में इक्ट्रा हो जाता है कि प्रेफड़ों की आपने आदर हवामर लेने की क्षमता यहत कम हो जाती हैं। याँद पसीलयों के बीच सुई से सुराख बना वर इक्ट्रा वरल पदार्थ बाहर निकाल दिया जाए वो बहुत ज्याराम मिल जाता है। यह माम डाक्स का है । निर्मानिया आरे क्षय रोग की प्रवस्था में यह तरल पटाये सऋषित हो सकता है। इसे एमपियमा (पेफड़ा में पीप का इक्ट्ठा हो जाना) क्हते हैं। प्राय सम्मय हो सकता है कि क्षय रोग में रागी की श्वसन नली फफड़े की मिल्ली तक छिल जाती है जारी हमा फफस फिल्ली गृहा में घस जाए। यदि ऐसा हो जाए तो फेफड़ा निष्क्रिय हो जाता है रोगी को तीय पीड़ा का अनुभव होता है अर्थर सास लेने में यड़ी खेठनाई होती हैं। इस दश को 'न्युमां परिवस कहते हैं । छाती में किसी प्रकार की चोट के कारण फेपड़े की मिल्ली में रक्त घुस सकता है । ऐसी अप्रवस्था को हीमो धाँरवस' धहते है । फेक्ड की मिरुली में चाहे हवा भर जाए चाहे पीप आदि इक्ट्टी हो जाए आर चार रकत घुस जाए सह दुवारा ही इसे बाहर निकाला जाता है। इस आर्परेशन को धारासँटीसस कहते हैं।

जिसे एक बार प्लीरसी हो चुकी हो उसे अपने आपको ठड से आरे हवा लगने से बचाए रखना चाहिये ताकि गंसा न हो कि पीड़ा फिर आरम्भ हो जाए। पसीना सुखाने में सावधानी के ध्रम लेना चाहिये हवा से बचना चाहिये। पैठा जाग वो छाती को आच्छी तरह टक कर बंदे जाए जह हवा का सीधा माँका आ रहा हो यहा नहीं बँठना चाहिये विश्वेषक खिड़की के पास इस प्रमार नहीं पैठना चाहिये कि हवा छाती वा पीठ को लगे।

चिकित्सा— प्रेष्ड्डे की फिल्ली में यलगम साफ हो पीप मिला हो या रमत पुनत हो इस का इलाज सो डॉक्टर (सर्जन) ही करता है। एमारा सम्मन्य यह सापारण नियोतमाँ से हैं जो ह्या लग जाने से उत्पन्न हो जाती है। प्रतिजीयक आर्यिधमा इस द्या में लामकारी नहीं होती। सब से योद्धा इलाज तो यह है कि तोनी के निचले प्रेष्डु के नीचे जह प्राम चलाच आर्यि जमा हो जाती हैं रहें की एक चोड़ी पट्टी छाती के गिर्द लपेट कर उस पर गरम पानी की योतल रख देनी चाहिये। तह की यह पहटी हतनी लामी हो कि छाती के निद लिपटने के बाद सामने कोई दस इच सम्या ट्रकड़ा लिपट हुए मांग के उपर आ जाए। यह पट्टी दो तीन तह बाती हो ज्यों कोई छ इच चाड़ी हो। रोनी को अपने पेफड़ों में से सारी त्या निकल देनी चाहियों पट्टी सुष कस कर मोधी जा सके तीन चार पिने लगा देनी चाहियों। रोगे अपनी छाती को फलाने का प्रयत्न न करें। पाँटक धीर धीर सीर से । यदि



प्लोरसी म छती को रई को पट्टी

क्षेप्डों के रोग २७५

पीझ यहन तीव हो तो हो सकता है कि ३० से ६० मि० ग्राम कोडीन (codeme)या १० मि० ग्राम मोर्फीन (morphine) का सेयन करना पड़ें।

पफड़े की फिल्ली में के घरल पदार्थ के समामित हो जाने का डर रहता है पहले यवाया जा चुका है कि इस दश को एमीपयमा कहते हैं। यदि ताप यह जाग प्रांत रांगी की दशा विगड़ने लगें तो डाक्टर को मूला लेना चाहेर्य । एमीपयमा निर्मानिया की एक गम्मीर आर्थ विगड़ी हुई दश है आर्थ हस लिए इस की उपेक्षा मही क्रनी चाहिये। इस दश म प्रांतजीयक आर्थिया यहत आयवस्यक होती हैं प्रांत डॉक्टर के बताए आ मुसार ही दी जाती हैं।

क्षय रोग

क्षेत्र का उर्गोदक न्नामं है चीते चीते नच्च होना इस प्रकार इस रोग के नाम से ही इस के लाक्षीणक रूप का चता चता जाता है इस से सारे छेश्वडों में मोटी-छोटी निलटिया सी चैन हो जाती है में दित्याई दे सकती है जारी इन पा उपचे होता है। इस रोग का कारण एक प्रकार का कृत्य या दडाण होता है। इस होने का कारण एक प्रकार का कृत्य या दडाण होता है। यह छाते के किसी मान में भी घट सकता है। प्राय चाया द्वारा इधर-उघर जाता है। रोग प्रायकता छन्डा से सुक होता है जार एक या ससीका द्वारा छत्ती के किसी एक या सारे दसरे भागों में फर्न जाता है।

पच्चों में सक्ष्मण प्राय निचले एफड़ों के बाहरी भार में होता है परन्त् वसस्का में ऐपड़ों के उपरी भाग में दाहिशी क्रारे होता है। दोनों ऐफड़ों के बीच बाते स्थान में लसीका श्रीयथा बच्चों में घड़ी होती हैं पर तृ वसस्कों में यह बात नहीं होती।

स्तिण— इस रांग का आक्रमण वहत चीते चीते होता है। युद्ध में तो कई स्वाद तक तो इस का पता भी नाही चालता। कछ दशक्रमों में ऐसा भी होता है कि जम तक रांग घटत आर्थिक बट्ट नहीं जाता तम तक कछ माल्म हैं। तहीं होता। पहले पहले प्रधान का अनुमम होता है। हो समना है कि उसे तमा भी घट जाए। फिर प्राय ९०० से १००० तक ताप रहता है। तसी होते सनती हैं आर्थ साधान स्वाप्त होता है। हो समना है। तसी होते सनती हैं आर्थ साधान स्वाप्त होता है। अर्थ अर्थ अर्थ क समय तक रहती हैं। अर्थ साधान में जम रोंगे कि साधान स्वाप्त होता है। अर्थ में में तसी होते सनती हैं आर्थ होते पर प्रधान से तसी हैं। युद्ध का प्रतिक्षा होते पर जम उन में इस रोग के इन्डाण मिल जाते हैं से यह बात परिक्षण हों जाती हैं के स्वाप्त हो साधान से साधान से जाती हैं। तसी हो साधान से साधान

जाने का प्रभाम किया जाता हैं। इन वस्त्रीरों की सहायका से आस्मा में हो रोग का पता ला जाता है आरि इलाज जल्दी द्वाह हो तकता है। ऐसा भी होता है कि जिन व्यक्तियों को स्थार रोग होने का सन्देश कक नहीं होता इस प्रभाग की तस्त्रीरों से परीक्षण बरने पर उन में भी रोग निमस्त अप्ता है। इस लिये जब कमी आवसर प्राप्त हो प्रत्येक व्यक्ति को इस प्रमार की सस्त्रीरों से लाम उन्ना चिडियों।

यदि तृत्व इलाज नृह कर दिया जाग को रोग जल्दी जाना रहना है पत्न्न जितनी देर होती हैं रोग कन्ने म उतना ही आधिक समय सरवा है। बादि चिक्त्सा आस्त्य म को नहें को खासी यिगड़ती चली जाती है। यहणे अग्र दरही-आन्न आनेक प्रकार के सब्समण हो जाते हैं आदि फिर हो सकता हैं कि वे रोगि के प्राण हो लेक छोड़ें।

स्तर रांग या निदान-ज्यय प्रदन उठना है कि श्रय रांग में पंथड़ों को होता क्या है ! होता यह है कि मिलिटिया इननी बड़ी बड़ी हो जाती है जार्र हर को सर्या मी इननी यह जाती है कि ये त्वनं लनवी है जार्र होंगे होंगे सनगण का एक पिड यन जाता है इस पिड के बीच प्राम में रमन नहीं पहुंच पाता इस लिये ज्यन्त में यह द्रोवत होकर जब किसी इक्सनी में प्रवेध पर जाता है तो खासी के साथ पादा निम्मन जाता है। धीर धीर पिड के बीच म पेद यन जाना है जार्र इस का परिणाम यह होता है कि उस धेन में पंजड़े का कछ माग नष्ट हो जाता है। प्रेयड़ों में इस प्रकार के ज्यनेक धेर हो तक्ये हैं। इस न्या में जब खासी के साथ पढ़ बाहर निम्मलता है तो सामने बाता पंजड़ा भी रोग भी लपेट म ज्या जाता है। यदि इसी सरह बन्न सम्म वक्ष हाता रहा भी पंपड़े का इतना आधिक भाग नष्ट हो जाता है कि संत्री हो जान के सालो पड़ जाते हैं।

कमी-कमी एंपड़े का नज्य हांता हजा। तत् एंपड़े के बात्री आत के हत्ता तिकट हांता है कि इस सं प्यंद्धड़े की अस्त्वी नव्द हो जाती हैं। इस प्रवस्ता मा तामी जारी रहते के कारण अस्त्वी में एंद्र हो जाता है जारे एंपड़े की अस्त्वी पूर्व पूर्व प्रवास है। इस से एंपड़े हो निक्र्य हो जाता है जारे एंपड़े की अस्त्वी मा पीच के पूर्व जाते हैं। इस से एंपड़े की अस्त्वी मा पीच के पूर्व जाते हैं। ये प्रवास के प्रवास के पूर्व के प्रवास के कि प्रवास के प्यास के प्रवास के प्रवास के प्रवास के प्रवास के प्रवास के प्रवास कर के प्रवास के प्यास के प्रवास के प्

हराके 'प्रतिरंकत गिलांट्यां दुवारा श्रव माग विसी रक्त याहिती में छें' यर श्रेता हैं अर्थार इस से रक्त-सूख आतम्म होता हैं। यह रक्त साथ साधारण भी हो सकता है आर आ साधारण भी । यदि रोगी रूण भाग वाली करवट से लेट जाए तो रकत साथ बद हो जाता हैं। यदि इस से कोई शिरा धव हो जाता हैं। यदि इस से कोई शिरा धव हो जाग तो सक्रामित पदार्थ रक्त प्रवाह में पहुच सकता है आरे वह से अते के अन्य भागों में सक्रमण पहुच सकता है। इस प्रकार के बड़े भारी सक्रमण में उरीर हा कोई भी आग सुरक्षित नहीं रह सक्ता। इस अपस्या में रोगी का ताप १९५९ या १००९ तक पहुच जाता है आरे उसकी दशा बद्दात औषक प्रवाह के साथ स्वाहत अधिक स्वाहत औषक से प्रवाहत औष है। इसे सेना धव रोग (military tuberculosis) बहुत है।

सय रोग के कुम किल प्रकार करीर में घुसते हैं— (१) जो हवा हम सोस के साथ ग्रान्दर से जाते हैं उसके साथ ये हमारे फंफड़ों में चले जाते हैं। (२) जो मंजन हम करते हैं उसके साथ ये हमारे खरीर में घुस जाते हैं। यह सी मायों ग्रांग दसरे जानवरों का क्षय रोग होता हैं। इन जानवरों का मास या हम का ग्रा-विस्तर्यमत दाथ पीने से यह रोग हो जाता हैं। क्षय रोग से पीड़त व्यक्ति योद वाजार में या रसोई घर में खाने पीने की चीजों को हाथ समाए तो उन के माळ मह ग्रांग हायों ह्यारा ये कुप मोजन में प्रवेश का जाते हैं ग्रांग वह मोजन करने वाले स्वस्य व्यक्तियों को क्षय रोग हो जाता हैं। (३) त्वचा पर कहीं प्राव हो तो उसमें होकर भी ये कुप ग्रंग हो जाता है। (३) त्वचा पर कहीं प्राव हो तो उसमें होकर भी ये कुप ग्रंग हो साथ रोग हो साथ रोग हो साथ रोग हो है।

स्तय रोग को फंलमें से रोयमें के उपाय— धय रोग के रोगी को यह जानना चाहियों कि यह होने रासने गाँर युक्ने से फंलना हैं। जब वह खासता या प्रका हैं तो उसके नाक जारे मुद्र से कुछ छोटे चार निकल्त हैं। इन छोटों में ध्य रोग के मुंग रहते हैं ज्यार जब ये छोटे इन गाँर धूल में निल जाते हैं वो स्वस्य लोगों के फेफड़ों में मुंग सोस के साथ आदर घले जाते हैं गाँर उन्हों यह रोग हो जाता हैं। इस रोग के रोगी के युक में ज्यानीगनन सृंग रहते हैं। उसे कभी ऐसे स्थान पर नहीं धूमना चाहिए जह उसके सुस्कर धूल मन जाने की सम्मायना हो क्योंकि निसर्देह रोग फंलाने व्यासय से ज्यासाम वर्तिस प्रका हैं।

इस रोग के रोगियों को कभी आपनी नाक या गृह के सामने क्याड़ा था कानज लगाग बिना छीकना या बुक्ना नहीं चाहिए। यदि क्याज का प्रयोग बिया जाग तो उसे जला दोना चाहिए। यदि क्याड़े का प्रयोग किया जाग तो उसे इसी काम के लिए रख लेना चाहिए आर्थ एक साधारण स्माल की भारित उस से बाम नहीं लेना चाहिए या वो उस का प्रयोग करके उसे जला देना चाहिए या उसे जनल लेना चाहिए।

ध्य रोन के रोनी को दसरों का भोजन नहीं छना चार्टए। इसके रोनी को कभी आपना थुक निगलना नहीं चाटिए। ऐसा करने से क्षय रोग के कृषि ब्रामक्राचों में बढ़ने झुरू हो जाते हैं आर्थि उन में रोग पैज्ञ हो जाता है।

साय-ांग के लगने से कैसी वर्षे— प्राय नगर की शूल में ध्रय रांग के गूर्म हांचे हैं। इन से बचने का कोई उपाय नहीं ग्रार क्यों नम्क्री मन्म्रमी मन्म्रम के दारीर म ये अग्रवस्य प्रवेद्य कर जाते हैं परन्तु यह बात सात हो चुकी हैं। के जम उन्तेर शॉनकार अग्रीद नहीं होता. गो रक्स क्षय रांग के कछ शूमियों को नष्ट कर सकता हैं। कम पाण्टिक या कम मात्रा में भीजन मिनलो से आधिक काम करने से या दरावरण से बीद ग्रीर कमजार हो जाता है तो वह शिया को नष्ट करने की अपनी शोमत तो वेदता है। जो लांग नाई का किसी भी कप म संपन्न करने हैं वे दूसरे लंगे की आपशी शोमत तो पाणित हो जाता है जा उस से एक्स हो आपशी श्रम कार इस रोंग से पीड़ित हा जाने पर उस से एक्सारा पाने की घटन कम सम्भापना होंगी हैं। तम्बाक का प्रयोग करने से फेकड़ों आरे यही को आधात पहचना है आरे पहत जातानी से स्वार रोग लगे जाता है।

जब मकान वहन सटे इए होते हैं जैसा कि शक्तों में होता है बढ़ धप रोग फैलने का प्राधिक खतरा रहता है।

प्रायंक कमरे में कम से कम दो बड़ी खड़ीक्या होनी चारिए। रात को खड़की प्रमद्भ स्पती होनी चारिए।

जिस प्याले चाम्मच प्लेट, नालियों या चिलमची का प्रयोन धय तेन के रागी ने क्या हो जाय तक कि उसे उसल न लिया जाग दम तक उस वा प्रयोग करना परत खतरनाक होता है। क्षय रोग सास आरं दिघ से यी फता है अत मास साने से पूर्व उसे आच्छी तरह से पका लेना चाहरू आरं दिघ की उदाल लेना चाहरू।

कछ धर्म भी गंसी है जिन के बरने वालों को सर्दय इस रोग के लग जाने को सम्भायना रहती हैं। हमारा सकत उन घर्षों की ग्रारे हैं जिन में बार करने वालों को धृत भी या भूग वाली हथा में ही साम लोग पड़ता है—सतत ग्रारं सिनारेट बनाने वाने प यव बानने वाली सहकों पर समझ देने वाले आर्ग चावलों पर पानिश्च करने वाली मिलों में बाम करने वाले इस श्रेणी में आर्थे हैं। दर्जी लोग टांधी बनाने वाले टांक्पी बनाने वाले आर्ग प्रमेर पाने पराई के ग्रारत जोड़ने वाले जीने लोग को बेटै चेटे या भरक वर प्रप्रना बाम पराने हैं उहीं भी यह रोग हो जाने वा उर रहता है। स्वस्तों ग्रारे करियों में यहन से छाजों को स्यव रोग हो जाता हैं बसौंक वे अपने पन्नेनेलसने दी सजा पर गढ़ वर बेठ रहते हैं ग्रारे घर से बार जा वर प्रांत दिन व्यापान गरी वरने

नरपा। समरोग को नियोजन किया जा सकता है ज्यायांन् सन्नमण को मिल टियों के त नुत्रमें तक ही सीमित रक्ष्सा जा सकता है अग्नीर फेंसने से रोमा जा सकता है अग्नी के रोनी का सामान्य स्थास्ट्य किसी कारण निरने न लगे । जितनी जल्दी रोग का पता लग जाए उतनी ही आसानी से इस पर नियत्रण किया जा सकता है। जिस व्यक्ति को क्षय रोग हो उसे इन दो नातों कि अग्नीर विदेश स्थान देना चाहियों—एक तो यह कि ज्याहार पीष्टिक हो दसरे सामान्य स्थास्ट्य यना रहें।

ियोक्स्सा—पिछले दो दशकों से पहले ध्यारांग की कोई विशिष्ट चिक्स्सा पी ही नहीं । हा रांगी को बिस्तर में "प्राराम से लिटा दिया जाता था आरी ऐसे उपाय किये जाते थे कि उसे पोबाहर प्रारत होता रहें आरे उसके पेफड़ों को इतना आराम मिला जाये कि वे स्वस्थ होने लगे । वस इतना हो कछ किया जा सकता था । पर लू आज़कल तो बिग्रस्ट प्रकार को आर्थियण मिलती हैं आरे इत की सहायता से साधारण अयक्या में इस तोग की चिक्स्सा घर मी की जा सकती हैं । स्टेप्टोमाइसीन आरे डाईडाइडास्ट्रेप्टोमाइसीन नामक आर्थियमा सब से पहले निकली थीं आरे उन्हें आरे आर्थियमों की आर्थिश विशेषकर बड़ी हुई धीमारी के लिसे सब से आर्थफ न्याक्सी समम्मा जाता हैं । मास स्ट्रेप्टोमाइसीन के साथ आइस्सोमियाजिंड दी जाती हैं ताकि प्रति तो तो पर वहने पाये । बड़े बड़े डाईस्ट्रोमाइसीन के साथ आइस्सोमियाजिंड दी जाती हैं जाकि प्रति रोधी तनाव चढ़ने पाये । बड़े बड़े डाईक्टरों की राय में इन दोनों आर्थियमों का एक साथ देना बहुत लाभदाक माना गया हैं । चलने योग्य या धारी प्रति से सिस्से समसे अप्रच्छा इलाज हैं आइसोनियाजिंड प्रति चीग्य पा धारी प्रति की से साथ से साथ देना बहुत लाभदाक माना गया हैं । चलने योग्य या धारी प्रति से सिस्से समसे अप्रच्छा इलाज हैं आइसोनियाजिंड प्रति चीग्य पा धारी से साथ से होता से साथ से साथ से साथ देना बचा साथ साथ से साथ साथ से साथ स

किसी अनपढ़ नाव नाले या किसी पड़े लिखे योजये का इलाज वरने में विम्रेट को यहाँ केंद्रगाई का सामना करना पड़ता है क्यांक एसे रोगी से पहत दिन तक कमी कभी साल दो तक या इससे मी आरियन समय तक हाताज जारी रखवाना एक समस्या वन जाती है। यहन से रोगी पहले ही महीने में स्वस्य होने लगते हैं आर्थ कि डाक्टर के पास जाता ही छोड़ देने हैं। है में होने लगते हैं आर्थ क्यांक एक समस्या वन खाने पीने लगते हैं आर्थ होंगे हा में रासा जाती जाती रहती हैं अच्छी तरह खाने पीने लगते हैं आर्थ हारी या मार पड़ने लगता है। वस फिर आरि यहां चार्य प्रत्य वाहियों र परन्त् यह माल गलता होती हैं। माला फि उनका १०% रोग जाता रहता हैं परन्त् यह माल गलता होती हैं। माला फि उनका १०% रोग काना मीर यादियों नहीं मों पिर उमर समस्या है आरी यदि उसर आराया तो होता में समस्या है कि पिर यह आर्थियों हैं प्रमाण को रोजें और इस प्रणार माती समस्या आर्थ आर्थक जीटल हो जाये। यदि आरप को यह रोग लगा हआ। हो तो स्वय भी नीम हकीम वाली यात न कर बीळ्यें हम्मी आ प्राम्य डॉक्टर को दिखाइयें और उसकी वाली है हो बातों पर हटता से चलने का प्रयन्त करिजयें। आर को यहने पहले पहले निकार हो। आरप को यहने का प्रमाण आर्थ अपक सही रहेंगे।

चाहे रों। घर पर रह कर इलाज क्लाए चाहे ब्रास्पताल में 💶 कर, हत हालत में ज्याराम बहुत ज्यायस्यक होता है। दिन में कम से कम दो बार प्रमदय ही म्हपको ले लेनी चाहिये । काम करने वार्त करने या रहेलने से कमजोर फंफड़ों पर आरे योम्ह पड़ता हैं प्रारं वे जल्दी ठीक होने के यजाय आपिक दरे में त्रार घटिनाई से ठीक होते हैं। श्रय रोग की चिकित्सा में ग्राहार क महत्वपूण स्थान होता है । धेंसे तो कोई विशिष्ट आहार नहीं होता परत इतना जस्र है कि आहार रांगरर आर स सर्वालत हो क्योंकि ऐसा 🗗 आहार धरीर की आवश्यकताए पूरी करता है। दो बार के मांजन के बीच में एक निसास देख सामकारी होना है। पर्याप्त मात्रा में प्रस्त सम्जिया विना छने जर्म की रोटी अप्रांट आरि टच्च रोगी के अप्राधार में अप्रवद्य ही होने चाहिये । मौत के लांगों के लिये ग्राच्छा आहार एक समस्या वन जाती है विश्लेष कर उस दश में कि जब परिवार निर्धन हो रोगी 🛍 ग्राकेला कमाने वाला हो आरि ग्रापनी थीमारी के कारण कुछ म कर सकता हो।

क्षय रोग के इलाज में सबसे महत्वपूर्ण वात यह है कि श्रातीरक शीरन को यदाया जाए जिससे छरीर रोग के ब्रोमयों का प्रतिरोध कर आर पीरे पीरे उ है नम्द कर डाले । यह बाम बरन धीरे धीरे होता है इसालये जिस व्यक्ति को यह रोग हो उसे यह जान लेना चाहिये कि रोग एक दो सप्ताह में 🗗 नहीं कट जाता । खारंडिएक दाकित यटाने का सबसे बदिया उपाय यह है कि रोती आधिक दरे ताजी हवा में रहे आच्छा खाना पेट भर कर खार आरि आधिक समय

तक घर से बाहर रहे आराम बने आरे चिन्ता मिल्कुल न करे।

जहा तक सन्भव हो सके रोगी को श्रव रोग के अस्पताल में चला जाना चाहिये । यहन से बड़े-बड़े शहतें में क्षय रोग के सी गाँ के लिये प्राविधालय होते हैं । इनमें से कछ आविधालयों में डॉबट्सेराय गाँर देश गरीय लांगों को यिना पैसे दी जाती हैं।

यदि शयनीय वा रोनी अपना घर न छोड़ सके तो उसे निराध मही होना चाहिये क्योंकि बाँद नीचे लिखी हर्ड बातों को ध्या। में रखक उन पर

अप्रगल किया जाये तो इस रों। का इलाज घर में भी किया जा सकता है।

रोनी को प्रवेले धमरे में सिटा देना चाहिये उस कमरे में यड़ी पड़ी सिड किया होनी चाहिये 'प्रांर उरे' रात दिन खुला रखना चाहिये । इस यात में गड़ी सावधानी चाहियं कि कही रोगी को ठड या ह्या न लग जाये। उनका पलन भारि चिन्तर गोला होना चारियों कि उसे आधिक से आधिक स्वाराम मिल सर्वे । दिन के समय रोगी को कमरे के बाहर पेड़ की छाया में करनन खरोले (liam mock) में लेटा रहना चाहिये । रोगी व्हें कमरे की दक्षितों ग्रांग कई की गरम पानी से घोकर साफ रखना चाहिये है

रोंनी का शकिया जारि फिस्तरा सप्ताह में यह वार कहें महें घन्टे तक

पुप में डाले रखना चाहिये । धूप जारि चाजी हवा हो क्षुमूनोग के झीम मर जाते हैं।

रांगी था ज्यादार— शायद क्षय रोग की चिनिक्सा खा एक ज्यादरयक ज्ञाग आहार भी है। साधारणनया रांगी की मूख पर जाती है। मूख को सम्भ्य स्वत क बढ़ाने के लियों रोगी को द्वय के रूप में या गौलायों के रूप में प्रति दिन विटायन यी काम्प्यंक्स टीजिये। एक छोटा चम्मच मर बिटायन भी काम्प्यंक्स दाजें से पहले दिन में तीन बार देना यहून लामदायक सिद्ध हांग है। रही सही कमी को पूरा चरने के लियों बिटायन में की गोलिया (५ से १० मि० क्षाण नक) दिन में तीन बार ही जा सहती है। क्षयम्रोग के सम्मा को पाल का का लिया प्रति के स्वताह में प्रति ने सिंग के प्रति के स्वताह में रोगी को प्रति वा पालिस हो चायल या हेतीयट लियर ज्ञायल देना चाहिये। रोगी को प्रतिवा वाहता कर जियना लाना लिया सके चिता पालिस छ चायल विपान क्यों में अनाज गिरीदर मेंने या कोई आरे पीष्टिक पदार्थ मों रोगी सा से दोना चाहिये। विट रोगी सामा व रूप से मंजन न वर सके नो उसे पोड़ी थोड़ी माना में मोजन देना चाहिये या पिर दो बार के भोजन के बीच में देना मान्यवाक होता है।

चिकित्सा की ऋन्य मार्ते— जल्दी जल्दी स्नान कर के धरीर को साफ रखना चाहिये | कपड़े भी साफ रहने चाकिंग | देवों को सुबह शाम बंद कर वें साफ रखना चाहिये | रोनी को इतना आधिक चलना फिन्मा नहीं चाहिये

कि उसे यकान हो जाए या ज्वर त्रपा जाए।

ध्य रोग के रोगी को यहत सावधान रहना चाहिए कि पौरवार के दसरें सदस्यों को रोग न सग जाए। रोगी को आपने बरतन प्लंटे वीलिये आर पिस्तर असग रखना चादिये उन्हें उन धरतनों के साथ साफ नहीं बनना

चाहिये जिन का प्रयोग परिवार के प्राय सदस्य करते हों ।

क्षय रोग के किसी भी रोगी को किसी बच्चे को चुनना या प्यार नहीं करना चाहियों जो लाना दसरें यांक्तयों के लिए हो उसे अभी नहीं छना चाहियों । रोगी के क्मरे से मीक्सवों को दर रोसए । चींद सम्मय हों सबें सो क्सी भी दक्षा में उन्हें रोगी के युक पर न चंडने द्वीजयें। युक को सद इक कर रोसए।

धरनीन में एक महत्वपूर्ण यात है प्रसन्न चित्त रहता । धर्य रोन के रोगी को परमेश्यर पर मरोसा रत्तने से बहुत साम होता है क्योंकि परमेश्यर मन्द्र्य के सब रोगों का निवारण वरता है। यदि कोई रोगी निराध हो की ग्रोर यह सोचे कि अय वो मेरी मृथु निश्चित हैं वो हो सकता है ऐसा हो ही आए।

रोपी के लिए प्रतिदिन मलस्यान बहुत आवश्यक है । प्रतिदिन कई

गिलास पानी पीना चाहिये जिस से छरीर में से विवेल पदार्य घुल घर बाहर निकल जाए।

याँद रोनी को आधिक ज्वर हो तो उसे योड़े उन्हें पानी से आतंक जा सकता है। आर्थि घटों या इससे आधिक समय वक आतीवत रहना चाँरणें (हों उन्हों ने आध्याय २२)।

जन रागी के युक में खुन आग शी बहुत हिस्ता इसना नहीं चाँछा।
युक में खुन आगे का करण यह होता है कि रांगी ने कोई मती बस्तु खर्म है या यहन जोर से ब्यायाम किया है। बदि युक में रचन की मज़ा आपिक हैं तो युक के पानी में कपड़े की मिनों कर उसकी छाती पर रखना चाँसी। कपड़े को बार बार मिनों लेना चाँछा जिस से बह निरन्तर टण्डा रहें। यदि युक ने मिल सके तो कपड़े को टण्डे पानी में मिनों कर आर्थ जन्में दोनों कांनों को पकड़ कर कुछ दूर तक हुण में लहराना चाईछा इस से यह चहु ठड़ा हो जाग्या। च्यान रहे कि ग्रांस को ठड़ न सनने पाये। जब किसी की ख्य रोग या इसी प्रकार का कोई आरं पुला हुने बाला रोग सना हुआ है तो इस मान में युडी सावधानी बरतनी चाँक्य कि इसात ग्रांस। न हो जिस

सपनोग से छटकारा पा लोगे है परचात प्रत्येक व्यक्ति को यह या रदना चाहियों कि गोग है पर उसर आगों की सम्मायना रहती हैं इसीला रसास्थ्य की रक्षा करनी चाहियों और उन सम मातों से बचना चाँडर कि से पीमानी सगती हैं कि नम का वर्णन इस अध्याय में फिया गया हैं।

दमा

त्वा एक गरेसा रोग है जिस में सोन लेने में बड़ी बाँठनाई होती है ज्यारे इसके साथ माथ श्वास्ताली की पींगयों में गरेटन पैत्र हो जाती है ज्यारे इस की मिल्ली में जायिक रकत जाना हो जाता है ज्यारे मिल्ली मृत्य जाती है। दर्भ के दिर्दि के बई करण हो सकते है—जीने सदी-जूपाप परात त्रवर प्रधान पूर्व या पेड़ी तथा फलों के पारान के नीस के साथ प्रपत्न जाते से हो जाने बाता जवर (hax fever) या घोड़ी बाय बिल्ली या कर्च जैसे जातवारों की दर्नांच नाम में जाता ! प्रांचिक त्यारे या बिल्ली या कर्च जैसे जातवारों की दर्नांच नाम में जाता ! प्रांचिक त्यारे या बिल्ली प्रवार के इहायरार्थ या रामा योजक पदार्थी की प्रयोग से भी दर्गिए पड़ जाता है । प्रधानक कर जाने या प्रधानकमें से भी दर्गिए पड़ जाता है । प्रधानक कर जाने या प्रधानकमें से भी दर्गिए पड़ जाता है ।

जब दौरा पड़ता है जो कहें बहु घट रहता है या बहत दिन तक हर रात को पड़ जाता है। सीस सेने के सिये रोनी को छ वर बैटना पड़ जाता है। छाती हमीर सारी इक्सन पैड़ियों में कम्पन पैटा हो जाता है। हर बर सीस छोड़ने समय सीटी की सी आवाज होती हैं। चेहरा पीला पड़ जाता हैं आरे सुत जाता है। हाम पैर ठंडे पड़ सकते हैं। खाती बहुत ही घटी घटी सी आरे सुती होती हैं और क्फ बहुत कम निकलता हैं आरे उस में चिपचिपाहट होती है। घटों बाद हो सकता हैं कि रोगी बिल्कृत बक कर सो जाए या फिर टॉर चीरे चेरे कम हो जाए।

च्यांकरसा— दमें के इलाज में सब से पहली बात वो यह है कि रोग के किएण को मातूम किया जाए । माब बिढ़ीम में भी कभी कभी दौरा पड़ जाता है। यदि दौरा बर्च को किसी विद्येष कर्य में पड़ता हो तो इसका कारण पढ़ें या फलों का पराग हो सकता है। यदि दौरा सदी के साथ पड़ता हो तो इसका कारण कोई जीवाण हो सकता है। यदि किसी चीज के खाने पीने के बाद दौरा पड़ जाए तो इसका करण वह चीज हो सकती है। मफली उग्रडें उग्रां यह पानर से फलों के खाने से भी दौरा पड़ जाता है। करने विद्वा आई अपना से प्रमार के पान से स्वान से भी द्वारा पड़ जाता है। करने विद्वा साई के प्रमार पहने से भी स्थानन क्रिया में गड़दा हो सकती है। इग्रव महत्त क्यानपूर्वक इस बात का पता लगाने का प्रयस्त करना चाहिये कि दौरा अर्थों स्वान से स्वान से हसाज के लिये एक प्रकार का विद्या का संसर किया जा सकता है। यह टीका जीवाण प्रयोग खाला में तैयार किया जाता है। यह टीका जीवाण प्रयोग खाला में तैयार किया जाता है।

दमें का दाँरा पड़ जाने पर कुछ ऐसे उपाय करने चाहिये जिन से शुरून ही ग्राराम 'प्रा जाए। अहत ही गम्मीर दहा में 'एरेड नोलन (adrenalme) प्रमात 'एपेनेफ्रीन (epmephrine) नामक दवा का प्रयोग किया जाता हैं। इस दमा का इजेक्शन डॉक्टर ही दोता हैं।

एरिंडनोलन माक में फहारी भी जा सकती हैं। इस प्रांपांच के प्रयोग क यह घहत हैं। अपका तरीका है क्योंकि इसमें 'हाइपोर्ड चिक सुई तैयार करने की आवस्यकता नहीं होती रोगी स्थय यह काम कर सकता है किसी आर्रि की जन्दन नहीं पड़ती।

घटत कछ गोंड मिलन जीसी एक आर्रि आर्थिय है जिस का नाम 'फरेडीन (ephedrine) हैं। यह खड़ जाती हैं। इस लिये दमें के रोनी को हमें सदा अपने पास रखना चाहियें। इस आर्थिय से बाजू कार्य के स्तिर पर स्मे पेंडियों हा तनाव ढीला पड़ जाता है और सीस आसानी से लिया जा महता है।

ाक गौर त्रप्रच्छा उपाय या है कि फ्रेयड़ों में के कर का गानूपन दर कर रिया जाग क्योंकि यह हतना चिपाँचपा त्राग्रें रचड़ जीता स्चर्कत्वा होता है कि स्मिनी के साथ बाद नहीं निकलता है। इसको पत्रसा करने के सिये मय से प्रच्छी दवा पोटासिसम क्रामोडोइड (potassum sodde) है। इसके सन्पन घोल की दस दस धुद दिन में तीन गार पी जाती है । यह आंधांच कड़वी होते ह इसलिये पानी या रस के साथ पीनी चाहिये ।

एक वीतरा उपाय हैं हिस्तामिन रांधी आंपियमों का प्रमान | ये अपीयम कोई बीत से आयिक हैं | किसी रांधी को कोई ताम पहचारी हैं और किन को कोई | इनमें से सामान्य ये हैं— एन्यीजन (anthesan), 'एंबस' (avil) पिरपोन्जामिन' (pynbenzamne), जेनीडल' (benadyl) |

दिने के दिनान जो घबरास्ट पेदा हो जाती है उस से यह रोग आर्म में गम्मीर हो जाता है। घबरास्ट को दर करने के लिये पन्द्रप्र पाइर मि० अमें पनियानिकलं (phenobarbutal) दिन में तीन यह दिया जाता हैं। पर्व ना संद्र्य आपिक देना चाहिये आर्म न दिना आग्रवसकता। अदि अपि न से सहस प्रायोग किया जाए तो उठप सवाहें गहुं सभी आर्माध्यम होन रहित हैं। इन से बड़ा आराम मिलता है आर्म प्राय दने हें दिश्व होंगे से संस्कारी हैं। जन दिनों दौरा यह रहा हो उन दिनों पोटासियम आगाउदाई आर्म हिस्टामिन रोगे आर्माध्यम हों से जो लामकारी सिद्ध हो इन दोनों का प्रयोग किया जाए आर्म दुर्गरा समायत हो जाने के बाद भी इनहा सवन जाती रक्ता जाए जांक भावी होरी की रांक-पान हो सके।

इत्योसिनोपिल्या (Eosmophilia)

यह भी पंछड़ों था एक रोग हैं चतन्तु यह ठीक तरह से समफ में नहीं आता। डॉक्टरों का पिचार हैं कि यह अक्तूब श्रीम जीसे एक प्रकार के होने त्यारी उपन्म होता हैं। यह शृंभि फेडड़ों से आने नहीं चाता यस्तु यह बाद में। सिद्धि नहीं होती। इस विचार को यूपि- 'हेटुाअन नामक आर्वीय के प्रगण में होती हैं मन्मीक इस दुख भें यह आर्थिय प्रमावदाली सिद्ध होनी हैं।

लक्षण— रोगी को दर्भ को सी धण्टापक खासी होती है। गरन दंशी म यदि किसी व्यक्ति को थटन दिन तक इस प्रथम की सासी रहे तो ही

सक्ता है कि यह रोग हो।

िननन---निदान इस का इवेताणुओं की गणना ट्यारा होता है। रहेताणु में स एक प्रकार का नाम 'हप्रांसिनांपाइलस' है सामान्य रूप से इनकी सरखा रहेगा गुर्मों की सरखा की २ या ३ प्री.घत होती हैं। हो सकता है कि यह सरखा ६० से ८० प्रतिव्रात करू बर प्राप्त।

चिषित्सा— हेंट्राजन (Hetrizan) की ५० से १०० प्राप्त वक की स्टार्क दिन में तीन बार दस दिन वक दी जानी है। पिर एक सप्ताह तक रांती की प्रमाराम करना चाहियें "प्रारं उस के बार" पिर हती गींच से यह दना दी जान।

कृमियों द्वारा फैलने-वाले रोग

चपटे झेम (Flukes or Trematodes)

ये चपटे कृमि 🛭 प्रकार के होती हैं प्रगर इनकी प्रन्य विशेषताएं भी एकसी होती हैं। इनकी लम्बाई भी लगभग एक्सी होती हैं। ये एक सीटबीटर से लेकर जई सीटबीटर तक लम्बे होते हैं आर इन से पैदा होने वाली थीमारिया भी सामान्य रूप से एक ही जसी होती हैं। भौगोलिक वितरण ये कृति आफ्रीका में विश्वंच रूप से काँगों में आरि

जारी ब्याहीका में भारत में विश्वेष हव से सहाराष्ट्र यनाल ब्रारि ब्यासम में सुदर पूर्व के सभी देशों में ब्यार विटिश नियाना में पाये जाते हैं।

इन हुमियाँ का लीवन चक्र पूर्ण रूप से विकस्तित कृषि मनदूर्यों के ग्राटर होता हैं। ये कृषि मनदूर्य के जिगर में मुजाद्य में ग्रांत ग्रांत की भीतरी सतह पर होते हैं । इन के ब्राड़ी मनुष्य के मल मुत्र के साथ बाहर निकल जाते हैं प्रिंत जय ये तालायाँ अग्राहेद में पहच्च जाते हैं तो वहा घोंघे इन्हें निगल जाते हैं। घोंघे के शरीर के अपदर ही इन अपड़ों से बच्चे निक्लते हैं आरे पलते हैं। इन में सं कछ मछलियाँ के पेट में भी पहच जाते हैं वही बच्चे निकलते हैं पलवे त्यार पढ़ते हैं। फिर से श्रीम शहर निकल कर पानी में रोगने लगते हैं। जहां कोई इस पानी में घुसा या तरें। आरे ये कृषि उसके शरीर पर चिमटे । हारी है सुरा जाते पर वे शूर्म स्वाल में घुस जाते हैं वहा से टक्टा प्रवाह स्वारा पित्र मनुष्य के जित्र मृत्राप्य में या ज्ञात की मीतरी सतह पर जा पह चते हैं— ज्ञार इस प्रकार ज्ञापना जीवन चक्र प्ररा कर लेते हैं। संभण मृत्र में रक्त था होना हालाँकि इससे किसी प्रवार की पीड़ा नहीं

होती। खासी के साथ पंपड़ों में से थुक के साथ रक्त का ज्याना ज्यातसार

जिनर ऋरि सिल्ली का यह जाना ।

निदान मल मृत्र में इस शूमि धे ऋडे का पाया जाना । चिकित्सा इन ऋषिधिया का उपयोग किया जाता है टेट्टाकलोरियाइतीन

चिक्सा इन आवाच्या का उपयोग क्या जाता है' ट्राइलारियहर्तन कंपस्पल (Tetrachlorthylene capsules), हॉक्सलरिसास्तिर्गल को गीलवी (hexylresoremol tablets—क्रिस्टाइडस=Crystoids एगिटीन (emetine)

रागानराधिन नालायां आहि में मनुष्य का मल मूत्र जाने से तीहरें। जमीन पर इधर-उधर न वो थुंकिये आरं न ही नाक छिनाविये क्योंकि इस प्रध्य इन कृमियां के आडे इधर-उधर आसानी से फॅल जाते हैं। प्रोपों को नम् कर डालियं। अस्छी नरह न पक्ष हम्मा मास मछली न खाइये। पानी में पैद होने वाली नरकारिया भी कच्ची न साइये। वालायों के सदीयत पानी में न वो चलना चाहिये आरं न सेरना चाहिये।

ट्रॉजिलोइइस स्ट्योरॉलस (Strongyloides Stercoralis) नामक यूर्ग

इस नाम का गुंम ससार मर में पाया जाता है पर तू माजील स्ट्रूट पूर्वित अग्रातिक में विश्वेष रूप में होना है। ये जूमि मन्द्रम के श्राति में अप्रुध होंग की भागि हो। वेश कर हे जायान अग्रक ख्रीम की तरह में भी मन्द्रम के सल देना महाचित्र की लिए से पायत प्रदेश के सल देना महाचे प्रवास की त्याल में पृत्त जाते हैं। आग्रि फिल अग्रदेश जायर रमत प्रवाह में पहचा जाते हैं। क्षेत्रका में पहचा कर ये क्षांत्र काया में रहते हैं आग्रि की प्रवास की त्याल में पहचा कर ये क्षांत्र काया में रहते हैं आग्रि की प्रवास की स्वास कायों में रहते हैं आग्रि की प्रवास की स्वास की प्रवास की स्वास की स

लखण लाल में प्रबंध करने पर से बृाम स्पूजली पैदा पर देते हैं। फफड़ों में रवतमाय आरम्भ डो जाता है। दस्त लग जाते हैं पर पृ आर्तों में इन दस्तों का अनुभव तक गड़ी होता। इवेताशुओं (white blood cells)

में रकत में एक प्रवार का परिवर्तन होने लगता है।

चिक्तसा जंग्रन वायांसेट (Gentian Violet) नामक द्या माँ स्त्रा के दम में संकर चोट्ट दिन सक इस प्रकार दो जाती हैं एक स्त्राह एक इंग का दसवा मान होती हैं आरि दिन सर में तीन प्रत्यकें दो जाती हैं। सम से अच्छी त्या में डाइचियाजेंनाईन (Dithiazanine) हैं चान इस के उरप्योन से उन्दी होने की सम्मायना होती हैं इसीसए इस दया को देंने में गड़ी सारपानी की आगरपवर्ग होती हैं। प्रतिजित्राक्रमों को कम करने के लिए हिस्टोमनगीपी आर्थपाने (antihistamines) का प्रयोग आपवार कांग्रह चन्ता होती हैं। प्रतिजित्राक्रमों को सम्म अपने के लिए हिस्टोमनगीपी आर्थपाने (antihistamines) का प्रयोग आपवार आपवार होता हैं चन्ता इसे किसी चौंप्य उत्तर के क्याने पर आर्थ उसके त्रिक्त से से हैं देना चाहिये।

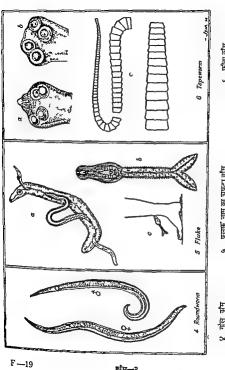
पीता इपि (Tapeworms)

घोषस्ता विश्वनात्मैन (Quinactine आयोज आँडाणीन=atabrine) स्त संगीद्धा आंधिष है। इस इस फिनट बाद दो दो गोलिया तेनी चारियं हम प्रकार कल दम गोलिया दो लाग । बांडा सा सामें को रिठी (Sodium bicarbonate) दे देना चारियं तार्कि उन्तरीन आए। दो घटे वाद सोडियम सेल्फें (Sodium Sulphate) को अगने वा एतेमा देना चारियं। रोपी को सिंद्यें (Sodium Sulphate) को २० आम को एक सुराक देनी चारियं। रोपी को सिंद्यें (Sodium Sulphate) को २० आम को एक सुराक देनी चारियं। रोपी को सिंद्यें (अरोधाम Sulphate) को २० आम को एक सुराक देनी चारियं। योद देवी न आई हो तो सान्त के अगन का लेनमा देना चारियं। रोपी को सिंद्यी छोटी वाल्टी आर्थि में ट्रिटी करानी चारियं। इसले वाद ट्रूटी में कृम का रित्र विर्मा चारियं। जन तक कृपि का सिंग स्वत के साथ बाहर न निकल जाए तथ तक सक्ष्मण (infection) का अगन नहीं होता।

पीनक्षेम सुत्रक्षेम (Pin worm, Thread worm—Enterobius Vermicularis)

ये पृप्ति सक्षत के सभी मानों में पार्थ जाते हैं। इस जाति के नर पूर्वन को सम्पाद दो लेकर चार पिलीमीटर परन्तु मादा कृषि को लम्पाद जाउ से लेकर नेतर पिलीमीटर कक डोती हैं) ये जीप महत ही मातिक होते हैं इनको पोटाई आम पिलीमीटर से भी मन होती हैं। जिल चच्चों के प्रोती में ये जूपी पार्वेग कर पुत्रते हैं ये मच्चे लेकरों समय जाय आपने साधियों के हाथ पफड़ते या

नियमित



कृषि—२

एतं है तो इन क्षेमचों के ब्राडे उन दूसने बच्चों के हायों में सन जाते है ज्योर जप वे बच्चों क्रापने मृह में हाय डालते हैं तो ये ब्राडे उनके मृह में पहुंच जाते हैं क्योंकि बहुत से बच्चों को मृह में हाय डालने की ज्यादत होती है। ये ब्राड ब्राव में उतरवें जाते हैं आरि साथ ही साथ इन में से यूच्चे पैदा होक्त बदने भी जाते हैं। पूर्ण रूप से बिवरित कृषि उण्डक (appendix) ग्रार बड़ी ग्रात में रहता हैं। मादा कृष मासायय के हर्द गिर्द की चमड़ी के भ्रा दर भ्रार वारर भ्राडे दोनी हैं ज्यार फिर रेमती हुई भ्रात में वापस चली जाती हैं। यह सय कुछ रात के समय होता। गरम आरि गीली चगड़ी में इन ब्राडों में से बच्चे निवस आपते हैं आर्र रेवने हुए मलाश्च में चले जाने हैं आर्र वहाँ यल बर पूर्ण रूप से यड़े हो जाते हैं। इस प्रकार कृमियाँ के रगने से स्पृनली पदा हो जावी है आरि आदमी उस जगह को स्पृजा डालता है। इस नरह कृमियों के भ्राड़े उगोलवों के नात्नां में पहच जाते हैं। भोजन धरते समय मे राज्य प्रकार के अध्याप के सार्वा के स्थापन के स्थापन के स्थापन के अध्यापन के अध्यापन के साथ उसके के साथ जाते हैं है प्रति भोजन के साथ उसके येट में पहचा जाते हैं वहीं इस प्राज्ञों में से यच्ये निकलते हैं ऋहि यदते हैं।

लक्षण सब सं बड़ा आरि सामा य लक्षण खुजली हैं। मादा देनेम मनुस्य की चमड़ी में आड़े देती हैं। इस से चमड़ी में सुजन आरे जलन का जाती हैं का धमदा न अब्ब द्वा है। इस से धमदा न स्वान आर स्वतन आ साम आर्त पही खुजली पैन करती हैं। रुज़ली याले स्थान को आदानी पड़ी-पड़ी-स्कुजता हैं। देरने में आमा हैं कि तीचु उक्ड्यूक्श्चेय (acute appendicits) का कारण भी प्राय घटी पिन शूंम होता हैं। ये शूंम स्त्री की वर्गन में पूस जाते हैं गारे डिज्यबानी नसियां (Fallopian tubes) में पहुंच जाते हैं। हम से उस स्त्री के तित्रक तत्र (Nervous system) पर यहाँ पुरा प्रमान पड़ना है। प्राय उस स्त्री के स्थमार में महत आधिक चिक्कचज्ञपन ग्रा जाता है।

निदान याँद आप का बच्चा चिक्कचड़ा हो क्या हो या वह अपने मलाइस के मुद्द को घड़ी घड़ी खुजाता हो तो हो सकता है कि उसके आ दर सूत्र श्रीम हो । कभी कभी ता आप स्यय भी निदान कर सकते हैं । यार्च की यस्तर में इस प्रकार लिटा दॉजिये कि उन के निशम्य उपर की जारे हाँ जारे हे लिए मेज दरिजये। यदि इस सूर्ग के अब्दे होने तो वे साक दिवाई देने। चिक्रत्सा सब में आधिक काम में आने वाली आगे सब से आवणी

व्यापीधमा तो ये हैं हॉक्नलौरसिनिल (Hexylresorcinol) नमक गौलियां

(crystoids) ज्ञारं पिपंरींजन (Piperazine—antipar) इन ज्ञांपियों का उपयों। यंतदक्षे किया जा सकता है इनके उपयों। रो दिस्ती प्रकार की होने पहुचने का इन नहीं होता । इन द्वाज्यों के ज्ञांतिरियन नीचे लिखी एटीनयार्वे भी इनी ही जरूरी हैं।

(१) यहत तर प्रकार का जाधिया पहनना वांकि निवस्यों पर जाधिया

चदा रहने से मलाशय के मृह को खुजाना ग्रासम्मव हो जाए।

(२) हर दिन सपेरे को ज्यन्छी तरह स्नान करना या कराना मलायय के मह को साफ रखने की ज्योर विशेष ध्यान दिया जाए।

(३) हर दिन शाम को गरम पानी का एनीमा दोना ।

(४) ष्टंतांडिच (Caladryl) मरहम या लांद्यन का प्रयोग इससे खुजली मिट जाती हैं 1

(4) इर बार मोजन करने से पहले हाय की उपलियों के नाख्नों को मुश 'प्रोर साबन से श्राच्छी तरह साक कर लेना चाहिये 1

(६) हर दिन समेरे को धूला हुगा साक जाघिया पहनना या पहनाना चाहिये। साधारण रूप से घोने से ही जाघिये में लगे हुए सूम गर्मार इनके ग्राडे

दोनों मध्य हो जाते हैं।

(७) परिचार के सभी लोगों का इलाज होना चाहिये क्योंकि यदि परिचार में किसी एक को इन क्लेमचों से रोग लग गया हो तो प्राय यह हो सक्सा है कि उन परिचार के प्रान्य लोगों को भी रोग लग चुका हो । इसोलए सम का उपचार एक साथ ही होना चाहिये।

(८) यदि इन कृष्मयों द्वारा फिर से रोग लग नया हो आर्थ फिर चिक्स्स की जा चुकी हो पत्न्त् रोग ज्यों का त्यों ही रह गया हो तो सत्म्य है कि स्वाम में सुमें महत् वर्ष इस्त्या में हों। ऐसी दवा में सते प्रभान हो स्वाम कि सार प्रभान हो स्वाम के स्वाम स्वाम कि सार प्रभान हो स्वाम के प्रमान कि सार कि कि यदि मी हिन तक मकान के आदर का त्याम ८५ डिडी फारनेताइट रमस्त जाए और मनान के आदर की ह्या में की नमी (humdity) कम पर दी जाए तो महान में के इन कृष्यों के सार आड नट हो जाते हैं। इस वा मतत्व यह हुआ कि बन्ती मी बिधि से मकान के आदर वा तायमान ८५ डिडी फारने हहू ही रस्प्ता जाए चाहे बार का तायमान इना ही हो या इस से आधिक ही। मसन के आदर की हवा में की भी क्षा का दनी चाहिये।

रोक-साम यह सम्म आसान नहीं होता क्योंक इस यात या पता लाना मृश्क्ल होता है कि इन वृश्यों के दूबारा लगने वाले रोज वा आस्म क्या से हाता। हो सकता है कि पड़ोस के सारे कच्चों की चिक्सा न हुई हो। यच्चों को सिस्तहर्ष कि कई वह सा हाय चाए आरे आपने मुख्य उपलिया न अलें । विश्वेष कर मोजन करने से पहले नाल्नों को रगड़ कर साफ करना पादिये ।

त्र्यक्ष्य-कृषि (Hool. worm—Ankylostoma Duodenale and Necator Americanus)

भ्रक्षस्र सूरेम उष्णावांटवधनीय (Tropical) तया उपीष्णवांटवध (Sub-Tropical) देशों में पाया जाता है। इसकी सम्बद्ध समाग एक विद्वह इस से लंबर भ्राप इस वक होती हैं। मादा नर से सम्बी होती हैं।

लखण जाल में पून घर ये श्रीन्तया स्त्रक्ती पैदा घर देती हैं। खुनती विमा किसी उपचार के ही काई इस दिन में प्रपर्न-आप मिट जाती हैं। मनुष्य के श्रुती वे आदुर इन बृधियों के रहने से रचन की मात्रा वस होने

मन्द्रम के उत्तर में अग्र दर इन ब्रॉममों के रक्ते सं स्थन को मात्रा मन होने स्वाती हैं क्योंकि महत्त से पूर्वि मिलकर स्थवतर रचन भूतने रहते हैं। रचन को मात्रा इनने पीते पीत्रों महत्त्वी हैं कि रोत्री को इनका पता गक रहीं गलता परन्तु अप उनका सास करने लगता है सो उसे अपनी इन दश मा गन्तुमन होता हैं। इन प्रवार की शिवस्थन कर में को भी हो स्वत्ती हैं। रचन ही मनी के सारण उनके रूप को जो कीत प्रकारी उनकी पूर्वि नहीं हो पात्री आहें इस दश के सक्षण प्रक्र होने स्थन हैं। रचन को साल रचने वार्त क्या सम होनी होते १०% से औ कम रह जाते हैं। रोत्री विरक्त पीना पत्र जाता हैं आई कम्पोर्ट जाना पड़ना हैं। चिक्तसा इन श्रीमधों को मार डालने के लिये कोई इलाज करने से पहले रफ्त को लाल रखने वाले कर्णों की माता कम से कम ५०% या इस से आधिक पढ़ा लेनी चाहियों । इस के लिये साधारण आहरन सल्टेट (Iron Sulphate) दोनी चाहियों । इसके उपयोग से एक महीने या छ सप्ताव में रफ्त को लाल रखने वाले कर्णों को माता काकी आधिक बढ़ जाती है और इस दड़ा में पृमर्चों को मार डालने के लिए इलाज बृह किया जा सकता है । घूमियों को मारने के लिए पर्चराजन सहट्ट (Piperazune Citrate—antupar) या हॉफ्तोर स्मिर्ट स्वाच क्या माता है । इन आर्विचया क्या में आती हैं । इन आर्विचया के उपयोग में किसी बात का खल्का नहीं इन से कोई होने नहीं होती । वैसे तो आर्व सी कई आर्विचया है परन्तु उनके उपयोग में यही सावधानी की आक्टबर्बता पड़ती हैं । और इन्हें इसम में लावा जाए तो इनकी डीडियों आर्वि य या साथ में लिपटे हुए परचे पर छापी हुई लुराक की माता का बहुत आधिक च्यान रखना चाहियें।

रोगीनरोधन चले फिरने समय जुने पहने रहना चाहिये आरि यदि जमीन पर बैठना हो तो हारीर का कोई नया माग जमीन को न छने पाए इस प्रकार अपनुर वृमियों से चया जा सकता है। इसके साथ साथ लोगों को जमीन पर नहीं मेरिक ट्रस्टी में जा कर ट्रस्टी करनी चाहिये नाकि मनुष्य के मल से धरनी सद्धित न होने पाए।

हिमीना नामक स्रथ द्वीम (Trichina Worms or Trichinella Spiralis)

र्मागोलिक वितरण यूरोप समुक्त राज्य ग्रामरीका ग्राफ्रीका चीन ग्रार सीरिया में पाया जाता है।

यह सम से छोटा बोल शृंभ होता है। नर की लम्बाई १४ से लेक १६ मिलमीटर होती है आर इसकी मादा ३ से लेकर ४ मिलमीटर तक लम्बी होती हैं।

इस कृम या जीवन चक इस कृम या सारा जीवन एक ही जानवर के सिंग यह मीतवा है परन्तु इसकी नस्त के वायम रहने के सिंग यह आव रयक है कि इस की हीस्सार्य को दसरा जानवर खाजाए। यह कृम सुप्तर कर्ष यह है कि इस की हीस्सार्य को दसरा जानवर खाजाए। यह कृम सुप्तर के उग्र रह यस है। जिस सुप्तर के उग्र रह यह कृम होता है वाद आदमी इसका मास खाए तो इस कृम की हीस्साय उस प्राप्ती को छोटी आज़ में पस कर यही होती हैं। ये नन्ते ना दे कृम अग्र पंतर है इस की जीवन याजा आदमी ही यीयों में समाप्त होती हैं। इस तक यह तक ये किसी दसरे आदमी सुग्रर या चृहें के हारी में न पहुंच जाग तव तक ये किसी दसरे आदमी सुग्रर या चृहें के हारी में न पहुंच जाग तव तक ये

पल कर पड़े नहीं हो सकते । मालून हुआ है कि ये मूर्गम पीछमों में १० साल से लंकर ३१ साल तक रहते हैं । सड़ाण ये धूरीम जब पूर्ण रूप से पल वर घड़े हो जाते हैं तो इतकी इंस्लिया हुनसे अप्रलग हो जाती है आर्रि इस समय रांगी को आर्तों म पीड़ा हीस्तम्भ हनतः त्रारंभ हा जावा व आत हस समय राभ का आधा भाक् अग्राद हांती है। ७ से लेकर १० दिन के अग्दरआदर हीस्तमा पीडामाँ में प्रवेश फेर चुकती हैं हस से पीडामाँ में पीड़ा होने लगती हैं पहुत आधिक विषय फेल जाता हैं आगे तो आगे मृत्यु तक हो जाती। साधारण प्रवार का रोग तो हो सप्ताह में जाता रहता हैं पुन्तु गम्भीर स्थित को सममन समलते ६ से लेक्ट ८ सप्तात ला जाते हैं।

चित्रकरता हुन चूमचों को टर करना को काउन काम है क्योंक ये ज्ञान को दोवारों पर विभादे हुए रहते हैं। जो दगए ज्ञान्य एमेमचों को दर करने के लिए दी जाती है ये ही देनी चाहिये। दया जरा जलदी गुरू करनी करने के लिए दो जाजा है ये हो देनी चाहरा | देवा जारी जल्दी हुँद करनी चाहरा क्योंकि ≡ में लेकर १० दिन में पूर्ण त्य से पल यर घट्टे हा। दृग्य मर जाते हैं आर्थ इतर्थ याद आगा को सजाई करने में कोई लाभ नहीं होता। यदि किसी को सदीयन मान सा लेने वा नदीह हो तो पिन गुग्य बाला हैं। इलाज करना चाहिये। होर नयों के आपनों से निकस्त वर पींधयों में प्रवेश धर चुक्ने के बार का भी अप्रय तक कोई सफल उपचार गालम नहीं हा पाया है।

गोल-ग्रोम (\scaris Lumbricoides)

भौगोलय-वितरण समार भर में पाये जाते हैं । श्रीतांच्य फीटपपीय राया मा शालन्यन्य पात्रात स्वार पाय जात है। श्वार के स्वार पार्टिया यहस बज होना है।

सहस बहुत होता है।
इस बहुत का जीना चाक इस यूनि के उन्हें माहण के मास में मास का जीना चाक इस बहुत का जीना चाक होने के उन्हों की जाती है उन्हों के उस स्थान पर पहुटी की जाती है वहा की जमान रहीयत हो जाती है। मन्द्रण वा मस्त मिस्ती ताल का सौद्या जाती में कम मास्त मिस्ती ताल का सौद्या जाती में कम मास्त मिस्ती हो। एनी लाम का जी दिया के स्थान में साम ने पहले अपणी मान की लिया जाता को तोन ला जाने वा समरा प्ला है। यदि इसमें उन्हें मास्त्रण पत्र चले जाता को तोन ला जाने वा समरा प्ला है। यदि इसमें उन्हें मास्त्रण पत्र चले जाता को वोटी अग्रय में इस प्रहों में में चर्च पत्र वाल का मारी है और पर वहा से जार में जा पहची है। बीत चात दिन से पार जाती है और पर वहा से जिसर में जा पहची है। बीत चात दिन से पार

er E -

ये पिर रक्त प्रवाह में वापस आ जाते हैं आरि फेक्ड़ों में उक्ष जाते हैं। फेक्ड़ों में ये ज़ार पलकर चड़े हो जाते हैं। इस के बाद वायू नली (bronchi) में को हो कर स्वासनली (trachea) में पहुंच जाते हैं ज़ारि पिर गले में चड जाते हैं। यह से ये फिर निगल लिए जाते हैं। ज्ञात में शह्चकर ये ज़ाव पूरी तरह बड़े हो जाते हैं ज़ारि ज़ाई देने लगते हैं। इहें पूरी तरह से पल कर यहें होने में २ से लंकर शा महीने तक लग जाते हैं।

सद्दाण जब में श्रूम फोक्ड़ों में होते हैं विशेष रूप से जब इनकी सर या महत बड़ी होती हैं तो निमोनिया के से लक्षण पेंद्रा हो जाते हैं। यदि ये झूंम किसी बच्चे को ज्ञात में हों वो उसके मोजन के पोषक तत्वों को ता जाते हैं। सकता है कि यह दहा पच्चों को देखने से ही प्रकट हो जाते में दून पत्रि विश्व (Toons) भी छोड़ते हैं। जिस से कारण कई प्रकट के ज्यार जाते हैं। खुजली नेत्र इत्तेष्मा छोष (conjunctivitis) झार हमासनसी छोष आदि के चिन्ह प्रकट होने लगते हैं। एक झार दूतरा लक्षण हैं उलते होना झार कह भी किसी प्रत्यक्ष करण के। इस से तो यही मान्म होता है कि छायद प्रावों में जील-सुने हो और ज्ञातों के थाम में रुकावट डाल रहें हों। प्रायद होता वो ऐसा हो हैं।

च्यांकरता बंसे तो पंट में से कोड़े निकालने वाली बहुत सी ग्रांपिचया (Vermituges or Anthelmottes) है पर तु इन सब में परितेशन (Pipe razune) (antepar) मन से बांद्रवा हैं। ये गोलिया छोटी भी होती हैं ग्रांर बड़ी भी स्तुराकों की ग्रांपिस्वागए साथ बाले कराज पर छपी रहती हैं।

रांगीनराधन सब से पहली बात तो हैं कि द्यांचालयों का प्रयोग करना चाहरों दूदी करने को इयर-उपर मंदानों या खेलों में नहीं येठना चाहरों । सामें के इन कुमयों से ध्वाने के उपाय सताए जाए । किन क्योंक्यों को इन कुमयों से पैदा होने वाली वीमारिया लग गई हो उनका इलाज तुरत ही प्रात्म कर दिया जाग । जो साम धाजी सदिवत हो चूळी हों से बिना उसले साफ नहीं हो सत्स्वी । बच्चों को सिलाइसे कि अपने झाप साफ रक्त्यें झार अपनी उनीस्ताम मुह में न झालें । कए के धानी को बिना उजाल कर पीना स्वतर नाफ हांता हैं।

नहरूजा (िनी-कृपेम) सपिल-कृपेम ग्राजगर-कृपेम (Guinea Worm, Serpent Worm, Dragon Worm)

भौगोलिक वितरण ये वृष्टि भारत वर्षा कारस ऋक्रील इस्टि इण्डीज और देखण ऋमरीका में चाए जाते हैं !

इन सूर्रमयाँ या जीवन चक्र: उच्च कटिवधीय क्षेत्रों के तालावों में जलचर

(Cyclops) रहता है । इस जलचर को सीधी साधी माषा में पानी का पिस्स पहर्त हैं। यह पिन्स नहरुए के पानी में पड़ें हुए अगों (embryos) को स्ता जाता है। इस पिन्स के पेट के अन्दर बद्दों बहुत हो मुर्जा में एक प्रधार का परिवर्तन होता है। जिस पानी में ये होते हैं यदि उस पानी को कोड़ ध्यांवत पी जाए तो पानी के साथ साथ ये पिस्त उस ध्यक्ति के पेट में चले जाते हैं श्रार इन के साथ ही नहरूए भी पेट में जा पहुंचते हैं। पिस्स तो पेट में जाधर मर जाने हैं आर इन के अरीर आदमी के पेट में पच जाते हैं। इस प्रकार महर प्रां के लिए उन स्थित की जातों की दीवारों में पुसना जासा। हो जाता है जारे में फिल उन्ह के पिछले भाग में उद्दर गृहा के वीछों जा पहुंचते हैं।

 मरीने के न्यादर न्यादर नहरूए की माना उस व्यक्ति के पैरों था टागों की खाल में चली जानी है ज़ारे बढ़ा एक बड़ा सा छाला डाल देती है । जब बढ़ स्पादश पानी में चलता है तो छाले वाले स्थान में से इस वृांम के यच्चे पानी में छुट जाते हैं । यहा इन मुणों को फिर पानी का पिस्स् सा जाता है आरि इसी प्रकार यह ध्रक धलना उत्ता है।

नहरूत्रा भरत ही मारीक जीय होता है । पूरी धरह से यदा रखा गर षृत्र २० मिलिमीटर लम्या होता है आरे इस की माटाई धू मिनिमीन्य होती हैं। माना की लम्याई ६ मिलिमीटर से खेवर १ मिलिमीन्य एक होंवी है आरे मोटाई १ ७ से लंक्न १ ७ मिलिमीटा तक होती हैं।

लक्षण जब इस वृश्य की मादा अपने ऋदर से भूगों को नियालगी हैं

तो इस समय एक प्रकार का तरास भी निकरता है जारे हा तरास में धीपप से आरमी थे पर या टान की खाल में छाला पड़ जाता है। एसे सराम मादा के खात में पुस जाने के बाट ही प्रकट होते हैं। प्राय यह छाला गाँच सत्रमण का पिन्ह होतां है।

चिवत्सा : इस वे इलाज वे लिए अय तक तो कोई विश्रेष आर्थिय माल्म नहीं हुई हैं। त हड़ाजन (Heterzan) मामक न्या का उपयोग विया जा सकता हैं। बांट फिली को सर्राधन जल पी जाने का एक हो जो इस का दरा का उरयोग बरी। जम तक में यूनि रकत प्रवाह में रहते हैं यह दवा इन की नष्ट वर उसती हैं। सार्वभानी ऋरि रोव यान ही इन गुरेम से बचने वा तथ में ख़च्छा उपाय है। रोगीनरोधन साफन्यरा थारी पीना चहाये। धनी को बान में लाने मे

पत्त्रे सटा उपाल लेना चाहिये ।

गुप्त या रति रोग

सुजाक

जय किसी व्यक्ति को सुजाक हो

जाता है तो उसकी मूत्र नली में सूजन ज्या जाती है जारे सफेट या पीले से रग का पानी जैसा पदार्थ गिरने लगता है। यह रोग स्जाक के दूमि दवारा पेंदा होता है जारे क्सिंग ऐसे व्यक्ति के साथ सहवास करने से लगता है जिसे पहले ही

स सुजाक हो।

लक्षण यह रोग प्राय सहवास के तीन से लेकर सात दिन के बाद प्र्यारम्म होता है। इस के लक्षण ये होते हैं—मूत्र नसी में सुजली चुमन पेंद्रा करने वाली पीड़ा पेड़ाम करते समय दुर्द आरंगनसी में से पानी जैसे पदार्थ का गिरना। यह पदार्थ श्रीय ही गाड़ा हो कर सफेद या पीले रंग का हो जाता है । यदि इस रोग की चिकित्सा जल्दी न की जाए तो इस का सक्रमण (mection) सारे मूत्र मार्ग में फूपर की ज़्योर फूंल जाता है भूत्र नली में रुकावट पेंद्रा हो जाती है आर इस का परिणाम यह होता है कि रांगी से पेश्रय नहीं किया जाता । रोग की यह स्थिति इतनी गम्भीर होती हैं कि यदि इसकी उपेक्षा की गईं तो ग्रान्त में रोंगी की मृत्य ही हो जाती हैं । स्जाक का कृमि रक्त प्रवाह द्यारा शरीर के जोड़ों में उत्तर जाता है ज़ार यहा पहुंच कर ज़्रसह्य क्य्ट देने लगता है।

स्जाक ग्राधेपन का एक सामान्य कारण होता है। च्याक बच्चों को जन्म र्ष समय मी से यह रोग लग सकता है (शीद माँ को यह रोग हो) इसलिए एर्दवयात के तौर पर बच्चे के पँदा होते ही उसकी आत्वों की रखा करनी चाहरूरी नािक वह प्रघेपन से यचा रहे । इलाज यह ई-सिलयर नाइटेट (Silver nitrate) में १% घोल (Solution) की एक एक यद दोना जास्वों में डाल दी जाए या पिर पीनीसीलन के जारावों के मरहम (pencullin ophthalmic ontiment) का प्रयोग करना चाहिये । दाहाँ नर्सा या डाक्टरनी उस समय जो भी हो वह यच्चे के पैदा होते ही उसकी जारायों के निचले पलकों पर यह मरहम लगा दे जारि पस । यह मरहम विश्रंध रूप से ज्यार्खों की रक्षा के लिए तैयार विया जाता है ।

यह मरहम यह व ही छोटें छोटें (धाच पाच ग्राम के) हम्मों में ज्ञाता है ज्येत प्रत्येक हम्प पर खर्च Ophthalmuc (ज्ञांत्यों के लिए) लिसा रहता है। क्सि प्रांत हम का प्रयोग हरीज हरीज नहीं करना चारिये चित्रंय का से उस दशा में कि हमा की बीडी या हम्ब पर खब्द Ophthalmuc न छना हो।

ारता भी के अभार दरा का लगान या ना परान या पर विश्व कर स उस देशा में कि देश की बीडी या द्यूच पर बाद Ophthalmuc न एका हो। जहा परियार के एक सदस्य को स्वाक होता है वहा आर्ट सोगों में भी इस भीमारी के फलने का खबरा रहता है विश्वेष रूप से छोटी घोटचयों के लिए यह यहन यह रहने को यात होता है। छोटी छोटी परिच्या में तो यह रोन एमा फलवा है जीता स्वस्त फलवी है। छोटी छोटी पर्यच्या की इस रोन बाले स्पावन में दूर ही रहना चाहियाँ। जिस घर में रोनी हो वहा से छोटी परिच्या को अस्तम कर देना चाहियाँ। जिस घर में रोनी हो वहा से छोटी परिच्या की हो अस्तम कर देना चाहियाँ। जात जब सक्ष्मण वृध्वं हफ से नियोरत न हो जाए तम वक वे दूर ही रहें।

ध्यियत्मा इस रोग की सफल ध्यिकरसा तो कोई प्राच्छा अमस्य ही पर सकता है। यदि सक्स डन्ज (Sulpha drugs) दुबरा चिपिक्स की जाए तो सस्याडायजीन (Sulphadiazune) का प्रयोग सम सं आधिक सामग्रद होंगा है। इस दश की दौन्दों गीलिया दिन में चार बार दस दिन तक दनी चड़ेदरें। इस समय रोगी को पानी या फलों वा रस प्रच्य माता में पीना चाईदरें। पत्तों मा रस मेंदर होंगा है। रोगी को क्सिनी अम्चे डाल्टर को निनरानी में रहना चाईदर्थ तांक यद दशा के सामांचत होंनायद प्रमाशों को रोक सके। प्रयोगशासा में निरोहण करने से ही पता चारा सकता है कि रोग दन हम्मा या नहीं।

पीनीसीलन द्वारा चिमिन्ना करने से यह रोग जल्दी दर हो जाता है। इस का yooooo युनिट का एक इजेक्शन पेदी के भीतर दिया जाता है (Intra muscular mjection) २५ घटे के बाद इसी श्रीक्त का एक इसेंट इजेक्शन दिया जाता है। ये इजक्शन भुनाक के रोग को गम्भीर स्थिति तक पहचने से रोकले के लिए कराजी होते हैं।

स्त्रियों को स्जाब

जिन स्त्रियों को स्नाहक का हो। लग जाता है उन्हें पेशाय धराये समय जलन लगती है जारे कड़ी घड़ी पेशाय ज्याना है। रोग सन जाने के तीन दिन याद लेसा होता है। उपयोद-स्थान से यहत आधिक माता में पानी मा पदार्थ हिन्दे साथ है। है। उपयोद-स्थान से यहते आधिक माता में पानी मा पदार्थ हिन्दे हो थी है। ये होते से होते हैं। यदि इलान न विया गया तो यह पानी-मा पतार्थ उपर डिन्मवाडी नीलकों (Fallopian tubes) में यहाच जाता है आर्थ मम्मी प्रवास का सदस्या पेता देशा है जिम से नीलवा यिवन साथीं साथ के लिए यद हो जाती है। दिनवीं से सामयन या एक बारवा यह भी होता है। इसी बभी यह सदस्या दिना सोपक

गम्भीर द्वांता है कि इस के कारण नली में विवाइ हो जाता है आरि ससीचित डिप्य (fertilized ovum) गमोश्वस में नहीं पहच पाता सीक नली में जि सक जाता है। इस प्रवार गलत जाव पर गमें (an ectopic pregnancy) रह जाता है। इसे प्रवार गलता करा कर के कि सक पाता है आरी इस देशा में रांगी स्त्री का गुल्त 'आपरेश्वन' न किया जाए सी रवत साथ (bleeding) के कारण उसकी मृत्य ही हो जाए। स्जाक का इलाज पीनोसीलन से पहुत जावदी हह कर देना चाहिये ताक उपयंक्त गम्भीर आरि खरानक स्थित पेदा ही न

गर्मी (Syphilus)

नार्मी (फिरन ज्यातश्रक या उपदश्च) एक प्रकार के शृीम से पैदा होने वाली योगारी हैं। यह रोग प्राय एरेसे क्योंक्त के साम सहवास या मैंपून करने से होता हैं जिसे गर्मी होती हैं। योद किसी मों को यह रोग हो तो गर्भावय में पड़े बच्चे को जन्म से पहले ही यह रोग लग सकता है। गर्भी ज्यार श्रय रोग ससार के दो यहदयापक रोग है।

चिमित्सा इस मान की ठीक-ठीक जाच कर लना महत्त ही ऋगयदयक होता है कि रोगी को गर्मी है भी या नहीं क्योंकि पिर जितनी जल्दी इस ही चिषित्सा आत्म्य हो सके जतना ही इसका ठीक होना आधिक निहरत हो जाता हैं। प्रत्येक दशा में किसी अच्छे डाक्स से रोग का निहान करवा सेना श्वहेंद्ये । रक्त त्या of blood test) या विशेष सुक्त दशी गरीशण (special microscopic examination) द्वारा यह बात निहरत हो सकती हैं कि नर्मी का रोग है या नहीं । इस रोग के लिये कोई घरेलू दशा या इसाज नहीं

ानीं का रोग हैं या नहीं। इस रोग के लियें कोई घरेलू दवा या इताज नहीं है। घरेलू दवाए जो खाने या पीने को दो जाती है जन में पढ़ा घोता होता है ज्यों इनके सेवन का पीरजान अधकर हो सकता है। इसोलए साइधान रहना च्योरंटे। 'नीम हकीन व स्ततराए जो वाली वाल को कॉन नहीं जानता !

गर्नी का सब से झच्छा इलाज वीनांसीलन हैं। इसक प्रयोग वाकी झाँघक मात्रा म करना चाहिये। वयस्क रोबी को बारह दिन में १९ मिलियन प्रोन्ट पीनांसीलन दोनी चाहिये। इलाज किसी प्रकार वा क्यों न हो परना यह कहत स्मावहंदक हैं कि रक्त जाच दुवारा बीनारी के घटने का पता लगाना जाए झाँर यह बात मी मालस करनी चेहींचे कि दुवार्यों का असर किनना और कैसी रहा।

स्त्रियों के रोग

सामान्य मासिक धर्म को चर्चा तो

ग्राच्याय १७ में की जा चुकी हैं। परन्तु मासिक धर्म या रज सुव की क्रिया स सम्बाध रखने वाली वहाँ अप्रसामान्य दशाए भी होती हैं जैसे मासिक-धर्म का ज्यास्थामाविक रूप से यन्द हो जाना यहून पीड़ा के साथ होना यहून ज्याधिक मात्रा में होना प्रारं स्वेत प्रदर ज्याधीत स्यूकोरीया (श्रष्ट लसीला सफेद पानी सा जो रज साव के समाप्त हो जाने आरि फिर आरम्भ होने के बीच महीने भर निकलता रहता है ।)

ग्रस्वामाविक रजोरोध (Amenorrheea)

साधारणतया लड़ीकर्यों को १२ वर्ष की ऋायु में मासिक धर्म ऋारन्म हो जाता है परन्त् ९ वर्ष में भी शुरू हो सकता है आरे १५ वर्ष की आप तक भी रजोंदर्शन नहीं हो सकता। बाँद लड़की का शरीर पूर्ण रूप से विकासद हो चुका हो न्यार उसका स्वास्थ्य भी त्राच्छा हो न्यार यदि रजांदर्शन सतरह वर्ष की त्र्याय तक भी न हो तो चिन्ता की कोई बात नहीं।

क्षय रोग से पीड़िव लड़की का रज साब तब तक आरम्भ नहीं होता जय तक यह क्षय रांग से मुक्त नहीं हो जाती।

गर्भाग्रय नया डिम्य कोचों के ग्रापर्ण विकास से या योगि मार्ग के यह होंने के सरण से भी मासिक धर्म नहीं होता। डॉक्टरनी ज्यासानी से बता सकती र्षं कि इन में से इसका कारण कान सा है।

जलवाय पौरयर्तन के कारण या आज ज्यर सर्दी-जुकाम जैसी यीमारियाँ में भी रज साथ आपमा हो घकने के बाद बन्द हो जाता है बाद ऐसा हो तो चिन्ता को कोई बात नहीं क्योंकि इत प्रकार हारीर अपनी शांकत को सुरोधग रखता है आरे रज साथ जीचत समय पर पिर होने लवेता।

चियत्सा

महीसक धर्म के न होने या यह हो जाने के विक्रिस्त कारण होने है इस लिये प्रत्येक दड़ा में चिवित्सा का उद्देश्य यही होता है कि जहा तक सम्मव हो सके रोग ये कारण को पिटा दिया जागा हा इस याव को याग रतना पहाँहर्य कि यदि किसी विवाहित स्त्री का रज साथ यह हो जाग वो हो सबना है कि उसे गर्भ रह गया हा।

मासिक धर्म को जाती करने के निम्मांलाखन उपाय बहुन उपयोगि सिद्ध होते हैं— यदि सहकी को पाँच्क न्यादार न मिलना हो नो उसे प्राधक नाम में अच्छा पाँच्कि आहार दूना चहुँच । उन स महून गंहनत वा बाम नहीं बनाना पाँहर्य । पर से बहुन गंहनत वा बाम नहीं बनाना पाँहर्य । पर से बहुन गंहनत वा बाम नहीं बनाना न्याहर्य । पर से बाद लाकर प्राधीद का कोई बयायान बरना या घूमना-फिलना न्याहर्य । पर को दे या ९ घटे स्तेना अप्रच्ये उपाय है । यदि सहकी को कप्त हो तो इसकी चिक्ति पाँचित अध्याय में बच्चित विशेष से बरनी चाहिय्ये । जिन सहकी को रज तथा कभी न हत्या हो उसके पैट को साख बरने थे सित्ये उसे मों पानी या एनीमा देविय्ये । इसके पाद १९०० पर नायमान के पानी में सम्बी का इस मिनट नक बंद्य कर उन्ते बाट स्थान पराइये जिल्ला उपर नीचे के अप्रामें में सक परचे । पर गन्म पानी में रहे अप्री सित्य पर ठडे पानी का मीना क्याइ रस हो जाए से में उसमें पानी के एनीमा प्रारं बाट स्नान करने नाम मान

संस्थ हाँ गोर्ग (Sex hormones) से प्रयोग में भी महण है जब साम चल जाता है। एस्ट्रोजन (Estrogen) के जिर तर प्रयोग में प्रारं याम चाय सत्यान वाह हो साम चल जाता है। एस्ट्रोजन (Estrogen) के जिर तर प्रयोग में प्रारं याम चाय सत्यान कर के लोगे स्वाग में इत्यान एक इत्यान के इत्यान के इत्यान के इत्यान के इत्यान के प्रयोग साम आगान आर्थ है। हमान कर कि पोड़ी पोड़ी पाड़ी माता में पार्गायड असदेश्वर (thyroid extract) हिया जला। जिल्ला की हित्स में चार पाड़ी में पड़ा पिड़ में पार्गायड में सा जिल के उत्तरी में पड़ा पिड़ में सा तिल के उत्तरी में पड़ा पड़ा में सा तिल के उत्तरी में पड़ा पड़ा में सा जिल के उत्तरी में पड़ा पड़ा में पड़ा माता है। है में माता है। है में माता है। है में माता है। है। हो से देश है स्वाग में पड़ी पड़ी मुल्ली हो माता है। हो माता है। है।

स्त्रियों के रोग ३०३

बहुत झांशब महा में रण सुख होना Profuse Menstruation (Menor rhagia)

जीवन में आगे चल कर किसी किसी स्त्री को महूत आधिक रण साम होने सगता हैं। यदि किसी स्त्री को बच्चा होने के बाद इस प्रकार की डिकायत हो जाए वां हो सकता है कि बच्चे के पैदा हो चुकने के बाद गर्भोड़य में थोड़ा बहुत कुछ रहा गर्मा हो। इससे प्रसास के पट्चाव बहुत आधिक रकतताब हों लगता है। यदि इस की मात्रा अहुत ही आधिक हो तो आधिरङ्ग आवश्यक हो जाता हैं गर्भांड्य को खुरुचना पड़ जाता हैं। बच्चे के तीन या प्राधक महीने का हो चुकने के बाद भी बाँद रज साब की मात्रा बहुत अधिक हो तो भी गर्भांड्य को खुरुचने की आपत्रयक्ता होती हैं। यदि इस प्रकार के आपरेश्यन समा च चाने तो थाइरायड के प्रयोग से स्थित को नियंत्रण म लाया जा सकता है। इस दक्ता को डाक्टर ही देना है।

रज साब का पीड़ा के साम होना Painful Menstruation (Dysmenorrhosa)

सामान्यता राज साम होने के समझ थोड़ा यहत क्वट होता है है परन्तु यदि पीड़ा हो तो इसका कारण काई आपसामान्य दश होती हैं। जैसा कि ऊपर पतामा जा चुका है यहत आधिक मात्रा में राज साब होने से भी पीड़ा होती हैं। पीड़ा के साम होने याले राज माल में पीड़ा पीठ में या एक ज़मोर होती हैं। कभी-कभी पेट के निच्छले माण पर मार ना लगता है या फिर गमोदाय के ज़ास पास के मान में तीनू पीड़ा होने लगती हैं। यह पीड़ा लगतार नहीं होती रहती योल्क पीड़ी पीड़ी होर बाद उठती हैं।

हों सकता है कि आधिक रच सान क्रियात दशा के कारण हो आयोत किसी शरिरिक दांच के कारण यह दशा पैदा न हुई हो । सम्भव है कुछ डोन्ययों की दोषपूर्ण क्रिया के कारण हो । इस आवस्या में थाइरियड वड़े कान की

चीज होनी हैं।

कर आतीरक त्याक्तां के कारण भी रज मान पीड़ा के साथ होता है पत्न इस बात को स्त्री रोग विशेषहा हो निश्चित कर सकता है। हो सकता है कि कम्मेच्य श्रीया का मृद बहत तम हो आर्थ त्यत को बाल निकालने में क्याफी आर्थिक स्थान की आवश्यकता होती हो। यदि एनेसा हो तो उपिटरनी निर्माण श्रीया के मृद को चौड़ा कर देती है जोर इस से पीड़ित स्त्री को पत्ता मिल जाता है। यह भी दावने में आया है कि यहत सी स्त्रियों को पत्ता पहचा होने तक रज साथ तीन पीड़ा के साथ होता है पत्न बाचा हो चुकने के यदि से मोतिक क्या के समय पीड़ा नहीं होती। इस का बारण यह होता है कि पत्ते में पीड़ा से समय पीड़ा नहीं होती। हो का का परण यह होता है कि पत्ते में पीड़ा से समय पीड़ा नहीं होती। हो की का गए यह होता है कि स्त्रा कर स्वी पीड़ा हर महीन राज स्ताव त्यारभ्भ होने स पहले घयराहट रिपड़ीचड़ापन त्यार पौरवहन म गड़पड़

िस्त्रयों में बार एक प्रमान शिकायत होती हैं। इस प्रयास्या से लक्षण गरमीर भी होते हैं अपने सीचारण भी। इस शिकाया वे समय प्रधान भी तिस्वा विद्विच्छी हो जाती हैं। इस द्या में हो सक्या है कि ये अपने पतियों अपने पतियों अपने को एक एसी-येना वाले कर मारे अपने पति को सात शाँत हो आ वाला। वह भी करा जाता है कि दम प्रवास्था म हिस्त्रया मनत से प्रपात्त्रय भी वर संग्रेत हो आ वाला। वह भी करा जाता है कि दम प्रवास्था म हिस्त्रय मनत से प्रपात्त्रय भी वर संग्रेत हो आ वर्ष के आतमन से परिवार रहते हैं अपि पति आपनी पत्नी के दम्प्याद को उसकी सातदानी आहा समझ पेता है। हमका परिवार वर्ष हो जाता है। हमका परिवार वर्ष हमना है कि आतानी जीवन दृष्ट हो जाता है। हमका परिवार कर्ष हमता हैना हमें। प्राष्टिये। प्रपाद अपना वर्ष हमें की प्रतास स्वी की प्रतिया रहने समस्थी

घषरास्ट आहे चित्रंचड्रपन के नाय-साथ स्त्री की ग्रांतमा त्राने समरी है। पेट फल जाता है। बामू निकासने की हुआ होती है पर न पह निवननी नहीं होतियां स्त्री आरंपी पर न पर निवन में किया होती है। पर न पर निवन की मार्ग की ग्रांत होता है। वह अपने की उल्सान को पता पर आते हैं। अपने की प्रेंत की पर पर आते हैं पर न आपक होता है कि हम प्रवार की उल्सान को पता पर आते हैं प्रांत आपक हामू वा होगा नहीं होता। एकसे चित्रों हमारा पिये पर आपक पर की कि हम प्रवार पेट करने जाने का बाजा होता है आणी (Pclvs) की रवत वांत्रियां में रवत-सफलना होने पेट ये समुद्रा में स्त्रान । अपने मार्ग के हमारा की साम हमारा पर हो कि वह बान सभी स्नियों को मार्ग है हमारा हमारे जानन से चित्रा तर हो जाती है।

 स्तियां हो रोग ६०५

रजो निवृत्ति-मासिक धर्म का सदा के लिये ग्रान्त (menopause)

लगमग पैतालीस वर्ष की ज्यापु में मात्तिक धर्म सदा के लिये य द हो जाता हैं। जब यह समय समीप ज्याता हैं तो स्त्री के स्वभाव में चिद्रीयहापत ज्ञा जाता हैं वह परेश्वान सी रहती हैं। हो करता हैं कि उस की फ़ार्तिया दर्शने लगें। यह प्रावस्था बहुत दिन तक रहती हैं। स्त्री का ग्रारे गरमा जाता है या चौरत तमतमा उठता हैं उसे ज्ञापने चारीर को किसी का हाम लगाना ज्ञाच्या मही लगता। प्राय ज्ञापने पाँच ज्ञारं बच्चों से यहा कम बोलती हैं ज्ञारं यादे बोलती हैं तो यहूत स्वर्ण से पहुत स्वर्ण से। असकी तथीयत गिरी गिरी सी रहती हैं ज्ञारं इस की उदासीनता घर वार्ली पर भी छा जाती हैं। घर की सारी हसी दर्शी नायय भी हो जाती हैं।

मंल ग्रार कोलेल संक्त हारमांन से इलाग करने से स्त्री का त्राराम हो जाता है ग्रार उसके जीवन में पिर पहली-सी वार्व ग्रा जाती है। 'फोमेल हारमोन के साम साम 'संल हारमोन हसीलये दिया जाता है कि कोई 'आरं पमाइ न उत्त जहां हो अध्योद कं-सर न न जाग क्योंक इसी का न्याधिक हर रहता है। यदि प्रायस्था गन्मीर न हो तो शांत वरने वाली कोई 'एक आधिक हर रहता है। यदि प्रायस्था गन्मीर न हो तो शांत वरने वाली कोई 'एक आधिक (tranquillizer) दे है जाग परन्तु जहां सक हो सके यदि इस प्रभार की आदि क्यों मा प्रयोग न किया जाए तो अच्छा हो। इस अध्यस्य में स्थियों को मादिस कि लग्न कम वरे न्यार आपराम आधिक। अच्छा आहत स्वद वालासरण आदि ताजी ह्या ग्रार पूष से बहुत लाम होता है आरं प्रियक अप्रायधियों की आध्यस्थन नहीं होती। यहा यह भी पता दोना उचित होगा कि कुछ स्त्रियों की अध्यस्थन नहीं होती। यहा यह भी पता दोना उचित होगा कि कुछ स्त्रियों की सत्या विकास के समय किसी प्रभार सा कोई क्टर नहीं होता परन्तु ऐसी हिन्सों की सत्या बहुत कार्यक नहीं होती।

भ्रास्वामाविक व भ्रासामायक रकत साव (Metrorrhagia)

प्राय इस प्रकार की दिखायत राजी निवृत्ति के समय दी होती हैं क्यों कि जन समय पहल आधिक रचतात्वात होता हैं गाँव इसका मासिक धर्म से कोई समय पत्र नहीं रोता । और राजी निवृत्ति के बाद भी रचतात्वाद हो या कार दिन तक कमी कमी ग्रीनयोगत क्या से रधनात्वात्व हो आहे पर मासिक धर्म के स्पाय प्रायति क्यों के स्पाय प्रायति क्यों के स्पाय प्रायति क्यों के स्पायति हो आहे पर मासिक धर्म के स्पायति क्यां के स्पायति क्यों क्यों के स्पायति क्यां क्यों के स्पायति क्यों क्यों क्यों के स्पायति क्यों क्यों क्यों के स्पायति क्यों क्यों क्यों क्यों क्यों के स्पायति क्यों क्यां क्यों क्यों क्यों क्यों क्यों क्यों क्यों क्यां क्यों क्यों के स्पायति क्यों क्यों क्यों क्यां क्या

यदि रजो निवृत्ति से पहले इस प्रकार वा रक्त साथ हो तो उसकी उपेक्षा नहीं करनी भारियो । यह बाल कभी भी हो सकती हैं । यहा तक कि सदि सहसास के बाद भी बांडा महुन रक्तसूत्र हो जाए तो भी डाक्टर से उनका कारण मानुम कराना चाहिये ।

स्त्रमा में बार्नच्छा वा आभाव

पता नहीं क्यों कछ स्त्रियों को सहसत्त में कोई आनन्द्र नहीं आहा। हो सपता है कि पति का पत्नी के साथ व्यवहार अव्छान हो या आपस में अपन पन रहती हो। कभी कभी ऐसा भी होता है कि पत्नी पहत पदी होते हैं और पति इस बाव को सममने की कोडिछ नहीं परता इसोलये पत्नी इनकार यन देवी हैं। कछ पतिया में कम-यासना की मुर्युष्त बहु। प्रांथक होती हैं जमी ये जल्दी नदी नत्माल चाहते हैं। वे इस मात को सोचने ही नहीं कि इस याम म शिक्त्या तथा स्थम होना चाहिये। अब पतिया को सामधन रहना चाहिये ऐसा । हो कि आयस में बिगाइ पैन हो लाए।

यांद उररोक्त कारणों में से कोई भी न हो तो कभी कभी पतनी की कार्मच्छा के झमान को दूर करने के सिये टेस्टोसॉटरॉन (testectore) के इंपोक्शन दिये जाने हैं यह एक प्रकार हा भेस हॉरमोन होता हैं

इयत प्रदर या ल्यूयोरीया

द्येत प्रदा का आर्थ है यानि से लसीला सप्टेंद्र पानी सा निकनना । गृजाक के प्रानितिकत इस तीन के तीन आर्थ विद्येष कारण होने हैं। एक वारण तो यह है कि नमाग्रय श्रीना फिल जानी हैं या साजीमन हो जाती हैं। यह या ममग्रय श्रीमा के लिए या के स्लेफ शिमल्ली (mucous membrane) उनत जाती हैं आर्थ पानि में से लगानात लमीला सफ्टेड्र पानी निकन्ता रहता है। प्राय हनना अर्थिफ निकल मकता है कि स्त्री को क्याद्रा या पेड़ बाधने की आस्परयणा हो जाती है।

हम का इलाज कोटन है। प्राय डॉक्टर सजरीयत भाग को सर वार्ण के लिये नमीदय हीना को हम देता है। गरम पानी की रिपवयरी (इस) भी हो जाती है प्राप्त हम इलाज में बड़े पैसे की ज्यानरप्यना होती है सर्योक इनार वर्द-स्द्र महीने पत्तता है।

राइकोमोनास धौजनीलस (Trichomonas Vaqinalis)

सह एक सोडिया-का यहन नेजी से नैनने वाला धूम होता है। सरे स्प्री की सानि के अपन्तर की परनों में रहता है अपने कहन आपक सुजली पैदा स्त्रियों के रोग 500

करता है। इसके कारण प्राय बहुत ऋषिक मात्रा में लसीला सफेद पानी निक लता है। यह सक्रमण यहत बढिनाइ से दर होता है। इस प्रकार के साथ का नियत्रण में रखने के लिये बहुत यत्न से इलाज करना चाहिये | इस साय ज्यार ज्यम्स मिले पदार्थ में बिरोध होता है इसलिये इस का सब से अपच्छा इलाज है योरिक ग्राम्ल जैसे ग्राम्ल मिले पानी की पिचकारी । सिरका मिले इतान व नारक अरूप भार अरूप गरा वाचा का प्रवच्छा । विस्का गर्म पानी की पिचलगी भी दी जाती हूं जारी एक्स लेक्ट्रोंच की गोलिया याँने में रक्सी जाती है। होने को तो जारिभी यह हलाज है पस्तृ वे इन हलाजों से मेहतर नहीं। यह झीम पुल्य की पुरस्थ औन्य (प्रोस्टेट) में रहता है जारि बिवा हित स्त्रियों की योगि में पहुच कर उन्हें यह रोग लगा देता है। डामस्टों को त्रप्रमी तक इस बात का पता नहीं लगा है कि इस वृग्न को निकाला जाए तो कैसे।

षंनीडडा एंलोबक्न्स (Candida Albicans)

इस क्रीम को मोनिस्तिया भी करते हैं। यह स्त्री की यांनि में रहता है जगरि जगन्दर पहते से ददीरे डाल देना है। यह भी टाइकोमोनास नामक झूम की मानि महत करदायक स्वलती पंदा करता है। इस वा इलान यह है कि कपड़े या रहें की जगरे इस मोटी ज़ारे पास्त्र के इस सम्बी गहदी को १% जैहान नामोसेट बाले पानी के घोल में भिना कर योंनि में स्वाहा दिया जाए ज़ारि कई घटे गानाता नाल पाना के धाल में जिमा कर थाति में बढ़ा दिया जाए जाति कई घट बाद निकाल लिया जाए। मोतिनिजया नामक कृषि मृह को भी सक्तांति के देता है विश्वेषकर नन्हें बच्चों के मुहां को। एसी दक्षा में १९% जरून वायोलेट वाले पानी का घोल मृह में लगा दिया जाए। टाइकोमोनास नामक कृष्ममाँ की माति स्त्री के प्रान्दा से इन्हें भी निकाल फेंकना क्षेत्रम होता है। की वालि में स्पृजली के ज्ञान्य करणा है मुप्पेह ज्ञार स्त्राक। इन

की चिकित्सा इस पुस्तक में किसी आर्र स्थान पर यताई गई हैं।

मुत्राद्यय द्योद्य (Cystitis)

प्राय स्त्रियों के मुत्राह्मय में सक्रमण हो जाते हैं जिन के कारण पैद्याप करते समय पीड़ा आरि जलन सी होता है यहा तक कि घड़ी घड़ी पेद्याय करने को ज्ञायरकता नहसूत होती हैं। इस प्रकार को पीड़ा के डार से नीती स्त्रया पानी नि नते पीती । सल्फ आंधिध्या पीनीसीलन या प्रतिजीवक आंधिध्यों में से किसी एवके प्रयोग से सक्रमण नियतित हो जाता है।

गर्भाराय ज्यार डिम्य-ग्रान्थयों के रोग

पीठ में पीड़ा उदर के निचले भाा में प्रसब की सी पीड़ा पेट का फलना

ज्वर योगि साव में द्रगाध एवं बहुत से आध लखण नमाँखव आरि डिम्प ब्रोन्थमं (Ovaries) छे किसी रोग छे कारण ही प्रकट होते हैं। यदि ये लखण कछ समय तक जारी रहें तो रोगिणी को किसी आरपतास या फिसी योग्य डिक्ट छे पास जाना चाहिये आरि अपनी परिक्षा और इसान छे हार हो हो हो हो से परिक्षा और इसान चाहिये। इन लक्षणों को प्रकट करने वाले बहुत से रोग तो यहफ गम्मीर होते हैं आर्र यदि उन पर ध्यान न दिया जाग तो शीख ही रोगिणी को मत्य हो जाती हैं।

शहय जननींन्द्रयों के तीग

यानि के मृत्र के पात स्पुजती जलन ज्यार किसवा सफाई न होने के करण होती हैं। योनि के बाहरी ज्यवयार्ग को प्राय थोना चारियो। योग्छ की भीतरी परवा की मलबटों को घोना चारियो। योगि के पृत्र पर स्पुजती ताली ज्यार नुजन स्वर्मयव स्पुजक स्वेत प्रदर अपसामाय पेद्यार या रण साथ समय कडे काण या गाँठ क्याडों की गोटिज्यों के प्रयोग करने से होती हैं।

आँख और कान

गृहींरया (Styes)

पलक के किनारे पर छोटी सी फुन्सी निकल आजी हैं इसे गृहेरी करते हैं। याद गृहोरचा बारशार निकल आग तो आल के किमी डाक्टर को दिलाना चाहिये क्योंकि हो सकता है कि चड़में की आवश्यकता हो।

चिकस्ता— जब गृदेगे प्री तरह उसर ऋहं हो (ध्यड़े ट्रम्पा राग पानी से संक्तं से यह जास्त्रो निकल आती हो तो ख्या को नामंस्त संस्ट (normal salt) को योल से साफ कर दिया जाए। यदि यह घोन योड़ा यह, जास में चला भी जाए तो हो हों होन नहीं होती। एफ सुईं की नोक को दियासलाई से राग भरके यहत सामधानी से गृदेगे के मृह पर चुमा दाँजिये आरे उसे द्या कर पीप निकाल दींजये। इसके याद होने नामक के घोल से थी कर प्राप्त का नामक पीप निकाल दींजये। इसके याद होने नामक के घोल से थी कर प्राप्त का नामक स्वयं प्रप्त पर स्पाप एक सामक से मारक से योद यह सामक के चिल से थी कर पान कर ने स्पाप पर स्पाप एक्टरों में लिखा हो— 'ऋमर का भरकम । यदि यह न लिखा हो तो रागिय न लगाइये। यह मरकम छोटे छोटे ट्यूयों में आवा है इसरे यहत री पाई से में आवश्यमका होती हैं। इसर की निचली पलक को याद को उसरे पर योड़ सा मरकम इस्ट को और लगा दींजिये।

म्प्रारवों का दुरवना (नेत्र श्लेच्या श्लोच— Conjunctivitis)

जिन कृष्म के कारण आतों दुखने लगती है वे धूल निद्दी प्रार गन्दनी के साथ आपला में घुस जाते हैं। आपतों को उनलियों से मलने गन्दे कपड़े या तमाल से पाँछने किसी शालाब के पानी से मुख धोने दुखती हुई आपलों बालों की चलमचिया ग्रीर तीलियों ग्रादिको द्वाम में लाने मीन्दरवाँ को आपतों पर पैठने देने आगद से कृष्म आपतों में प्रथेय कर जाते हैं और आदरें दुखनं लगती हैं। आसों दुखनं के सभी रोज बहुव आधिक सक्षमक होते हैं
आरि यहत ही आमानी से एक दूसरे को लग जाते हैं इसलिए यदि परिवार के
विस्ती एक सरन्य की आपते दुख रही हों सो जीलिये चिसमची और सापन जो यह हाय मुह घोने के जाम में सावा हो उन्हें कियी अपन्य ध्यांकत को इन्तेमाल गरी करना चाहिये। रोगी को चिकस्ता करने वाले को दवा आर्याद लगते से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी सरह गरम पानी और सापन से घोना चाहिये। इस रोग के फॉलने का एक साधारण साधन है मीकल्या। इस हिन सात का यहां ध्यान रखना चाहिये कि मीक्ल्या बच्चों की आलों पर म बैठने पाए।

यांद यच्चे की आपकों में से यहत गाड़ी सफेट या पीली पीप निम्मले को इस मा भारण सुजाक मा सन्मणा होता हैं। आपत के रोगे में यह रोग महत मयक्त होता हैं आरि आप अधेपन का कारण बन जाता हैं। हो सफे तो रोगे को विमी डामटर को दिखाना चाहिए। इस प्रकार का रोग नयजात जिसुआों को



ट्या जलते समय नीचे की पलक को भीचे को शीच लीजिये

होता है इस रोग से बच्चों को बचाने के लिए बच्चे के पेंद्रा होते 👖 उसकी क्रार्लों में या तो पौत्तेसिलन व्हा आरखों वह मरक्ष्य लगा दीजिये या एक प्रति कत सिलवर नाइटेट बाले घोल (one percent silver nutrate solution) की कछ पदं डाल दीजिये। दीजिये अर्ध्याय ४२

चिक्तसा—आस्य द्वायने की प्रत्येक दक्षा खतरनाक हो सकती है। इस सं अधापन भी हो सकता है। अप्रस्त की बढ़त सी बीमारियों में जब आसों में सं पीप निकलती हैं तो उसका कारण कावसी (Cocci) नामक रोग-मुंभ होता है। ह्यायह इस सं भी आधिक खतरनाक रोग-मुंभ गोनोक्ट किसी (Gonococi) होता है इस्ती कृम से स्वजक होता हैं। किसी निकसी रूप में सल्पन या पौनीसीतन के प्रयोग द्वारा व्हंक्सी नामक कृष्मों पर नियंत्रण रच्सा जा सकता है। इस्तीलए बेहतर यही होता कि पौनीसीतन या तो नृह द्वारा प्रदेश की आए या पिक इसका इजंक्छन लगाया जाए। नरहम तो से पहले आपर की का जाए या तिक इसका इजंक्छन लगाया जाए। मरहम तो से पहले आपर को नामल संसाहन (normal salme) के घोल सं घो लिया जाए। इस मरहम को अग्रस्त में दिन में तीन तीन या चार चार वार लगाना चारिये। आम तरि पर जब तक आरब अच्छी न हो जाए तब तक उस पर पट्नी वधी रहनी

मिश्रेष रूप ने क्रमाखों के लिए बने हुए वीसटोंसन टरामाईसन क्रमीरयो माइसन के मरहमों में से बिसी को भी काम में लावा जा सकता है। ध्यान से टरेस लेना चाहिये कि भरहम के ट्यूब पर क्रमाख के लिए लिखा हो।

रोहे (क्कर-Trachoma)

यह महत गम्भीर प्रकार का नंत्र रोग हैं। यदि इस से रोगी की पलकों को जल्द कर देखा लाए तो पलकों में अमिगनत छोटे छोटे दाने (granules) दिखाई देगे। इनके इलाज के लिए रिड्येच आर्थिय क्लोरए म्बेचिय में सामानिकार (chlos) होती हैं। या एक स्टेटासहक्लीन नाम की त्वाप्त में से कोई सी काम में आत सकती हैं। ये दोनों आर्थियया गृह स्वारा अहण को जाती हैं। येदी काम में आत सकती हैं। येदी नों अर्थियया गृह स्वारा अहण को जाती हैं। येदी काम में अप सकती हैं। येदी काम में अप सकता हैं। येदी काम में अप सकता हैं। येदी काम में अप स्वारा के सी किसी भी सम्भीर नंत्र रोग में इन आर्थियया सा प्रयोग ये से स्वार्थ किया जा सकता हैं।

दर को चीजें दिलाई देना यास की चीजें दिलाई देना ज्याखों में दर्द

सामान्यता यदि यह पुस्तक ज्ञारतों से एक फट की दरी पर रक्ती जाए तो इस या छापा साफ पट्टा जाना चाहिये । यदि इस पुस्तक को पास रखने की ज्याबदययता पड़े तो समफ लीजिये कि चदमा लगान की आबदयकता है। पढ़ते समय अवरा का पु चला हो जाना आत्वों के देलों में दुई होने लगना, ठीक आत्र के उपर दुई होना—ये सब हम यान के लक्षण है कि होस्ट में कोई न कोई दोप हैं।

भ्रमस्य में चिनाती या किसी आर्थ चील का पड जाना

जय ग्रास्य में चिनासते या चूल ग्रासिट का क्या पड़ जाए साँ ग्रास्त को उनलों से कमी नहीं मलना चारिकों ग्रास्त नो हमाल से उस बाहर निकासने का प्रयत्न घरना चाहियों । पीड़िज व्यक्ति को लिटा दिया जाए। अनुले अन्तर्क पास वाली उनली (तर्जनी) से ग्रास्त को खोल कर 'नर्मित लेखान' में भी देना चाहियें इस से जो कुछ भी ग्रास्त में पड़ा होगा निकट्स जाए।।

यदि प्रारम में घड़ी चीज इस विश्वि से न निकरते तो पलक को उत्तर दना चारिये । पीड़ित क्योंसत से क्षीरये कि नीचे की क्योर दस । क्रयम सरामी क्यार पतक के सिरों को दाहिन द्वार की उनली क्यार अनुतर से पकड़ सीजये क्यान रहे कि हाथ अपन्याने तरह फोकर ताक कर सिए गए हों । एक छोटी सी मास या सकड़ी की चपती लॉजिये । इस की सम्याई ३ इंच और मोटाई १/८



प्रवास्त्र की परीधा

दोवा-सलाई जैसी लक्डी को छोटी भी भीली चलक थे उपरी भाव पर रहर दुर्जिए छोर उनली से चलक को फारर के रेले पर से हरा इसे | इस प्रकार ज़ारन में जो कहा भी घडा होना वह या चलकों बा कोई रोग आमानी से रिराई दें जाएगा | हच हो (दांया सलाई की बीली के नाप की हों) इस चपती से ऊपर की पलक को दगहुये ज़ारे उसी समय नीचे की पलक को ऊपर की ज़ारे बाहर को उठाइयें जिस से पलक वर मीवरी भाग उलट कर बाहर को निकल ज़ाए (दिसए चित्र)। ग्रास्त में पड़ी हुई चीज को साफ कपड़ें से निकल तो समय पलक को इसी दश में रक्सा जाए। उस चीज के ज़ास में से निकल जाने के बाद पीड़ा ब द हो जाएंगी। योड़ा सा ज़ास्त का पीनोमीलन मरहम लगा कर इस प्रकार पड़वी बाध दींजये कि ज्ञास ब द रहें।

चुने या कपड़े थोने के सोडे का कण या श्वार मिले पानी की वृद ग्रात्य में पड़ जाना !

ये सब क्षारीय बस्तुए प्रस्थन्त दाहरू होती है ज्यार यदि इन में से कोई ज्याद म पड़ जाग ज्यार तृत्त्व हो म निकाल दी जाए तो हो सकता है कि ज्यादनी प्रधा हो हो जाए। जुनत शेवी हहा मिचलती पलक को तृत्त्व मीचे के बेहत से साफ पानी से ज्यादव को थी डालिये नार्क आदाद में पड़ी धीरीय पस्तु जिनता हो सके बाहर निकल जाग। बाद रीस्त्रये यह काम तृत्त्व ही होना च्यादेये। ज्ञादव थोने से पहले ज्ञाय ज्याविया उद्देन में न लम जाइये। ज्ञाद प्राची प्रधान प्रदेन में न लम जाइये। ज्ञाद प्राची को को निकामांव करने के लिये योरिक अम्ल के प्राची को अच्छी तरह ज्ञादव में टपकाइये इनके माद बड़ी सब कछ किया जाता है जो ज्ञादव में पड़ी किसी अमन्य चीज को निकालते समय करते हैं।

यदि ज्ञारम में किसी प्रकार का अप्रक्त पड़ जाए वो यह भी ज्ञारक को हनी प्रकार घोकर निकासा जाता है 1

पलक के सिरो वा सूज जाना

पहले पत्तकों को भरम पानी से थांकर सूखी पर्पाइया निकल जालिये। पिर जब तक सूजन 'प्रादि दर न हो जाग हर रात थोड़ा सा पीनीसीलन मरान्य या इस से भी बेटतर ज्यास का थींसटीसन मराहम लगाते रोहबे।

थान के रोग-बहरायन

यान या छेट कोई एक इन्च गहरा होता है । इस छेट के मीतरी मिने पर एक मिलली होती है जारे इस मिलली को यान का परदा यहते हैं । (पुस्तक के पुरु में रतीन पहिट्या ६ टोसपों) यान के छेट में मेल जुना हो जाने के कारण त्र्यादमी बहरा हो सकता है। त्र्यचानक बहरेपन का कारण प्राय मेंल का जमा हो जाना ही होता है।

एक यड़ा लोटा गरम वानी लीजिये। पीड़िव ब्यक्ति को क्सी पर दिव देशिये। पियक्सी से कान म पानी जल-जल कर उसे थीड़िये। अस वक मंत सार न निक्त जाए पियक्सी करते रिट्ये। मंत ग्रारे सारा पानी बाहर निक्ल जान के यह सामान्य स्व से सुनाई देने लाजा है।

यदि ग्राप के पास पिचकारी न हो तो किसी आर्पाध-पित्रेता से स्तीइ लाइये । रचड की छोटी सी पिचकारी ग्राच्छी होती हैं । यदि इस प्रकार मेंस न निकस्ते ता तीन दिन रात को कान म थोड़ा योड़ा सरसों का या इनी प्रधा नक को हो तल डॉलये । इम से मैंस नरम हो जाएना फिर गरम पानी की पिचकारी क्षेत्रिये ।

धीर धीर ज्यानुमय होने वाले ज्यार पिर चहुत दिना तक रहने वाने धारे पन का कारण नाक गर्ले या कान के बीच के माग का कोई रांन होता हैं जिस चित्र में में प्रवयन अच्छी तरह दिस्सा ना हो। उसे दौराने से पता चला कि गर्ल ज्यार कान के बीच में एक छेट हाता हैं। जम किसी को पृक्षम होता हैं या उसका गला टरलता हैं तो छीच को रोकने में या जारे ने छीकन से धूर्म बानों में पहच्च कर विभाइ पैदा कर दोते हैं। वह है एगलसा (Adenoids) ज्यार नाल ग्रान्थ्या भी वहर्षमा ना खरण होते हैं (द्वीरवर्ष प्रध्याय १९)।

जम कोई कोड़ा या दसरी वस्तु बान में घुस जार तो क्या करना चाहिये !

जम कोई कोड़ मान म पूस जाए वो नग्रेरयस या मृतप्रसी मा तेस डाल कर इसे नष्ट कर दोना चारिये आरि पियचक्यों में उसे याप निष्याल देना चारिये। से तिपक्षित दे तो निष्यात में निकास दोना चारिये। कमी कमी क्षा का ये पास रोजनी करने से भी कोड़ा चार निष्यत ज्ञाना है।

संसड़ी या सेम के टाने जेंसी किसी ठांस बस्तु को निवासने के लिये बान को नीचे की ज़ारे क्षीज़में ज़ारे बान के छेन के सामने बासी चेरते की खाय को मिलमें । ऐसा करने में कमीक्सी कंदड़ी या सेम कर नाना छाटि बारि निकास ज़ाता हैं। यन्तु सब में आच्छी बान मो बडी है कि एमी दया में दिनी डॉक्स को दिसाया आए क्योंकि कान में घूनी बस्तु को इस प्रवार निकासने में बान को यहन बान भी पहुंच सबती हैं।

यान म पीड़ा

जुक्तम प्रमीर कर्ल में मैठी सटी से बारण प्राय कान का बीच पर भाग सूज जाता है आरि इसी से कान में चीड़ा होने लगती हैं। यह हुए गलस्त्रमाँ आरि ज्यारय ऋर्गर मान ३१५

गल प्रोन्थयों के कारण भी कान में पीड़ा होने लगती हैं। जोर से छी कने से नाक ज़्मीर गलें का सत्वमण अवण नली म से होकर कान में पहच जाता है ज़्मीर कान में दुई बुद्ध हो जाता हैं। पानी में गीने लगाने या लारा में स्नान करने से भी कान में दुई हो जाता हैं।

चिक्कस्स—कान में पीड़ा ज्यातम्य होने पर तृत्न ही प्रीवर्जीयक ज्यांपीययों इवारा इक्का इताज शुरू कर देना चाडियों । सत्यक पीनिसीलन या टेटासाइक्लीन (tetracycline) देनी चाडियों । सामान्यवा दिन में चार बार एक-एक गोली या कंपस्थल दो जाती हैं ।

कान का साधारण दर्द तो सरसों जग्नीद के तेस की चद युद्दें जासने से ठींक हो जाता हैं। तेल डाल कर कान में योड़ी सी स्हैं ठस देनी चारिये ताकि तेस माहा नियस्त कर मन्नें न लगे। पीड़िल चिक्त को लंट जाना चाहिये जग्नीर गरम पानी की मोतल (येली) कान के पास रख लेनी चाहिये।

यान बहना

कान की पीड़ा के पहचात बीद कान वरने लगे तो बहुत सम्भव है कि कान में पीप पड़ गई हो इग्रीर उस से परता पट गया हो। इस दक्षा में जल्दी झगाम पाने के सियं पीनिसीलन के इजेक्शन लगवाने चाहिये या पिर ट्रिपल सल्या का सेवन करना चाहिये। मुनने को नली को डॉक्टर से अपछी तरह पर दे तक साफ करवा लंना चाहिये। बाद प्रांतदिन इस प्रकार की सफाई न की गई तो पर्द के छेद पर पीप को पपड़ी जम जाएगी आर्थ सवाद निकलना बाद हो लागा। प्रांत दिन की सफाई झाँर प्रांत जीवक आंधियर्थों के प्रयोग से क्षत परदा जल्दी ठीक हो जाता है।

त्वचा-राग

पिसी (Hives)

कमी-कमी त्वचा किसी प्रवार है प्रकार से विस्ती पद्म है किसी पद्म के काट था किसी कोड़ के उन्ह के किस से वर्षों सर्द्री से कर्ता के परान से अपेर विज्ञक किसार से भी बद्द जल्दी प्रमावक हो जाती हैं। जब बच्चा में इस प्रकार की बद्दव ही अपेवक प्रमावकरणहीलता उत्पन्न हो जाती हैं तो प्रतिक्रिया के रूप में उसके कांगों में हिस्टामिन' भागक एक प्रकार का क्या पद्म हो जाता है। इस क्या से छोटी रचन वाहिनया केन जाती हैं अप्रारं अनम से रिस्तिन कर तरता पदार्थ स्वचा में जहा जहा पद्मता है यहा बच्चे से रिस्तिन कर त्या जाती हैं अप्रीर बच्चा में जहा जहा पद्मता है यहा च्यन्तेने बन कर त्या जाते हैं अप्रीर बच्चा यूरी तरह स्पुजलाने समर्वे हैं।

जिस व्यक्ति के पित्ती निकल आर्य हो उसे चारियों कि ध्यानपूर्वेक इस मात को मालून स्वरने का प्रयत्न करें कि मुफ्ती क्यच प्रांची (shell (shi)) पति चोंक्सीट प्याञ्च तत्त्वन क्रावेक (mushrooms) ट्वान्ट अप्रचार प्रनिचा अप्रचार के निका के स्वरं के स्वरं के से कोन सी चीत करने से बढ़ रांच पैना होता है। कुछ प्रध्यत के सावन में से कोन सी चीत करने में से सिंदी की स्वरं है। योग पत्री प्रचार के सावन के सावन में से पत्र है। योग पत्र के सुवार के सावन के सावन

यदि छरीर के कपड़े से टक्के आगों पर पिती निकनी हो वो हो सकता है कि घोदी का साथन इसका कारण हो । किसी विश्लेष प्रकार का कपड़ा पहनर्ग त्वधा रोग

या कुछ खानं पीनं सं भी पिची निकल आती हैं। अत हसका फारण मालूफ भरते समय इन सब मार्चा को ध्यान में रखना चाहिये। प्रयोज पिरियेन्जामिन् या येनीङलः जीती हिल्लामिनरांची ऋषिपयाँ के प्रयोग से लाम हो सकता है पत्नु संवतं आवस्यक मात यह है कि पिसी

निकल ज्ञाने का करण मालूम करने हे बाद ही हतका हलाज किया जाए। पिती के चेकता की खुणली मिटाने के लिये सबसे शिद्धा क्वा कलेंडिल (caladry!) नामक घोल है। यह किसी भी देवा वेचने वाले की दुसान पर मिल सकता है।

खुजली

पजली एक प्रकार के सुस्म कृषि के त्यचा के आ दा घुत जाने से होती हैं मिर माय जगलियों हे बीच है स्थानों में क्लाई की स्था म नामी में लक्षण

पुजली तो होती है फल्लू खुजाने से फोसया आर लाल लाल दाने के एक सदस्य सं दूसर सदस्यों को लग जाता है। रोक-धाम

पुजली से मचने के लिये रपुजली वालं रांनी की चारपाई पर नहीं पेंडना चारक काराव पुजारा वाल राजा कार वाल काराव वेंडना चाहित्र । उसाई मिस्तर या कपड़ी या नीलियों आदि का प्रयोग करने सं भी दसरें का खुजली हां जाती हैं। चिक्त्स

पुजली है रोगी को पहले वा अपना शरीर बरम पानी आरि सापून सं श्रद्धा तरह साफ करना चाहित्र । फिर तीन भान मन्यक आहे सात भाग पंतरीन या नारिसत का तेल रीएँ के एक ट्रकड़ पर रख कर दोनों को लम्मी ज्ञान पतली छूरी सं सुम अव्हाने तरह मिलाना चाहिस् । तीन दिन तक सपरे अपि तित को हत महम को गहन के नीचे नीचे तारी खखा पर मलना चाहिसे। हैत तीत दिला में विस्तर या छपड़े नहीं बदलने चाहित्रे । तीत दिल से बाद गरम पानी आहि साधन से स्नान करके साफ कार्ड पहनने चाहिर्य आहि पतन प्त साफ चीहर विकासी चाहिये । जतारे हुए करहा आरे चाहर आदि को पिर प्रतिक पहिल प्रकार प्राप्त । उत्तर ८५ क्यूडा आह जाहर आहर आहर प्रतिक प्रति च द मिनट तक पानी में जाल कर उपाल लेना चाहिये। नुजली हो दुर्मियों को नेस्ट वरने हे लिये यह सेय कुछ जायदयक होता है।

रवजली की अपनेक आविधिया वाजार में विकरी है । वे आविधिया न क्यल गुणकार्त ही हानी हैं बल्कि हाके प्रयोग की विषय भी यहन तरल हाने हैं। 'एंस्क्यायल' (Ascabiol) या कोई आरं 'बैजाइल भंजीएर हमलड़न जेंसी प्रार्थांच लामदायक होती हैं। प्रयोग की विधि का छपा हजा बाज हवा वं साथ हांता है।

जार पड जाना

सिर म पुरुप — जुए बालों म रहती है जारे इसलिये आनानी से दिसरें दें जाती हैं। इन को पण्ट ब्यने वा घटेलू इलाज यह है कि सामा य रानज तेल अमेर जीवन के तेल को बराबर माजा में मिस्सा बन हात को पालों आरि चौर म आच्छी तरह मला जाए । यह मिला हाम सेल यहत गुणकारी होता चार में आपको तरे व भरा जाए । यह गमता हाम तस बहुत गुणवार हाण है। सदेरे उठकर वालों को ग्रेंच्यू से घोना चांहरदे । पिर आगली सुबह को में यही पाम फिया जाग । परिवार के उभी सोगों की यह इलाज करना चारेर्य ताकि पिर किसी के मी सिर में जून रहें । कमी कभी सीर्त्यों को नष्ट बरने के लिये वालों को छोटा क्षरयाना एड़ता हैं । बारीक दोतों वाली कभी में प्रातिदिन मिर भाइना चाहिये । कथी को सिरके या पतले ऐसेंद्रिक ऋम्न में ड.यो लेगा चाहिये।

पदि यह उपाय सफल न रहे तो किसी आविधि-विजेता से नीचे लिसे

हरा गुस्तरे के झानसार दया बनवा लेनी चाहिये ।

डी॰डी॰ पाउडर ५ ग्राम ಸ್ಕ್ಷಾ

६० साम

दों सप्तार तक प्रोतौदन इस दना को चाट ग्रारे बानों में गीलयें। याच पाच दिन बाट बालों को शंध्य से घोडबे।

क्ष्पड़ों में ज्ल

इन में छटका। पाने वे लिये साफ कपडे का निस्सक्रमण श्रापस्यक होता है। नातम मारू कपड़े ग्रहनने चाहियों है। हमाड़ों पर समा इस्ती हहें हो से प्राप्ता है। प्रसार मारू कपड़े ग्रहनने चाहियों हो स्वाह पर समा इस्ती हहें हो से प्रप्ता है। प्रसार की चाल आहेंद्र को पानी में झन वर सौसा सेना चाहिये साप्ति सीसे नष्ट हो जाएँ।

गुप्त स्थान के बालों में जुए

उपरोक्त आंवीय को वालों में आरे आर वान की खचा पर मलने से णा" स्वरम हो जानी है ।

चारपाई के खटमल

सदमल न खेबल काट काट कर सतावे ही है बौल्क बहुत से गम्मीर रोग भी फेलावे हैं। इन से छटकारा पाने के लिये पहनने आरि आईने विफाने के कपड़ों को कछ दरे के लिये खीलवे हुए पानी में ड्यां देना चाहिये। यदि चारपाई के पए पांट्रव्यों को दरारों में खटमल घूसे हों वो उन्हें खीलते हुए पानी या पिट्टी के तेल से नष्ट कर देना चाहिये। इस क्षम के लिये डी०डी०टी० से चारपाई को फहनना और दस प्रावशन डी०डी०टी० पाउड़र डालना पहुत लाम दायक निट्छ होता है।

घमारयो

गर्नी के दिनों में क्या वड़ों क्या पच्चों सभी के जोड़ों के ठीक दूसरी ग्रांर जहा जाल से खाल मिलती हैं ग्रांर जहा प्रसीना ग्रासानी से सूख नहीं पान वहा छोटें छोटें दाने निकल ग्राते हैं। हन दानों से छटकारा पाने का रुपाय यह हैं कि छारीर को गरमाया न जाए। यह बात वच्चों के लिये मेहिस्का होती हैं क्योंकि वे स्वय प्रापना कुछ नहीं कर सकते। जिसनेजस स्थान पर दाने ग्रांर एजली हो उस-उस स्थान को धोकर साफ रखना चाहिये ग्रांर पाउड़ा छड़क लेना चाहिये। सुजली मिटाने के लिये केलेडिक्त नामक ग्रांपिय का प्रयोग किया जा सकता हैं।

स्थलीम

्यिजीमा त्वचा का रोग हैं । किसी आ़हात कारण से त्वचा पर चक्ते से पड जाते हैं । चुंकि हराका कोहें एक विश्वेय रूप नहीं होता हसालये यह रोगों की किसी प्रयंप प्रेणी में नहीं आ़ता। हा इसका एक रूप होता है जिसे प्रामंजी में सीरिआधिसा' कहते हैं— इसकें त्वचा पर लाल ताल चक्ते पड़ जाते हैं पान्त शारण हमका भी मालम नहीं । एक आ़र्रां विश्वेयता इसकी यह है कि चक्ते स्तर्ग होते हैं आरि छाति के किसी भाग में भी पड़ जाते हैं। उपन सप्टें पपड़ी होती हैं जो जाता सी राह से बेद जाती हैं। इसका यह रूप कभी पदलता नहीं होती हैं जो जाता सी राह से जेद जाती हैं। हसका यह रूप कभी पदलता नहीं हर्गों लये इसका यह नाम भी रहा दिया गया है।

हंगहत्त्व इसवा यह नाम मा रसा द्वया तथा ह । यहत प्रकार के एकजीमा त्वचा पर आधिक कंतले नहीं आरि प्राय स्तरे आरि पपडीतार होते हैं । नन्हें बच्चों के होते हैं यो इनका रूर लान होता हैं और इन में से लसीला मा पदाये रिसला रहता हैं कमी-कमी-लच्चा पट जाती हैं और रवत महने लनता हैं बच्चों के यहन लागी हैं पतन्तु मड़ों के नहीं । एकजीमा कमी सत्ता होता हैं आरि कमी रिसने बहला ।

चिकत्सा

र्मान एकजीमा का कारण झात नहीं इसलिये इसका दूर करना प्रासम्भर है। हा इतना अग्रवस्थ हो सकता है कि खुजली जग्नीद को शान्त करने के लिये ठटक पहुंचाने वाले नरहमां जग्नीर घोलों का प्रयोग फिया जाग । घटन यांद 'सीर ग्रास्ति हो यो रिज्यामाल नामक द्वा के प्रयोग से त्युजती अग्रवेद शान्त की जा सकती है चहारि दानों का कोई इलाज नहीं । एक वर्ष है हा चुकने के बाद नन्हें बच्चों को प्राय एकजीमा नहीं होता।

दाद

दाद त्यचा का एरेसा रोग हैं जो हारीर के किसी भी मान पर हो जाता हैं। दाद किसी ज़ीन से नहीं होता व्योटक एक प्रकार के क्वक (fungus) ने हाता हैं। यह क्षयक राग भर के यूरी एए भात पर की एफदी पैता होता हैं।

ग्रात्मम में दाद क्य छोटा सा लाल या मूरे रंग का चवता दांवा है । ग्रार्म बाद में चारों प्राप्य परेलने लगता है। कछ समय परधान हुन चलने सं बीचका मिन्द लावा है रच का ही हो जाता है। दिर क्य दायरा सा दिल्प देन लगता है। एजली यहत दोती हैं।

चिष्यस्म

'स्वाद्रन्यदेश्य का बनावा हात्रा भरतम दार बाले स्थान पर धीर धीर राजे हाय से मौलये । यदि दार बिसी कोमल स्थान पर हो या बच्चे वे ही तो ज्ञापी उधित बाला यही मरात्म बान में साया जाए ।

याद दाद परत फंल गया हो आरि आलानी से जाता न हो तो बॉर्न तीन सप्तार तक क्रिसोधिन (grisovin) नापक आर्थिष की योत्तयों ने जारा । दिन में तीन यह का-एक योनी नी जाती है। दाद पर एस नो बहा क्रिय पार्ट्योर्जन या लोप करने में प्राय "उमाण तक हो जाता है।

सि वा टान

सिर धा द्वान प्राय बच्चों के होता है। बाम सफ्ने हो जाते हैं या अपने सन्तर्भ है। सिर में पपड़ी धाने बड़े बड़े घाद हो जाते हैं। कसीन्यमी सिर बे सार्ग ही महन अड़ जाते हैं। स्वधा रोग ३२१

चिक्त्सा

यालों को छोटा कराए मिना सिर का दाद नहीं जा सफता। सम सं ग्राच्छी यात तो यह है कि दाद काले स्थान पर उस्तरा फिरना दिया जाए। भारतें को साफ करके वहीं उपचार फिया जाए जो ज्वाचा के गम्भीर प्रकार के ग्रास्त्र दादों के लियों बताया जा चुका हैं। एक प्रकार का सिर का दाद ऐसा भी छोता है जिस की चिक्त्सा खंठन होती हैं। यदि इस प्रकार का दाद हो जगीर ऊपर बताए हए सारे उपास विफल हो गम्बे हों तो किसी ग्राच्छे इविटर को दिखाना च्योंक्स नहीं तो रोन करने ग्रामी रिसर ज्या हो जाएग।

पैर का दाद (Athletes Foot or Epidermophytosis)

यह क्यक-सम्मण (fungus-infection) होता हैं आरि प्राय उन स्थानों पर होता हैं जहां लोग जूने पटनते हैं पर तृ जहां चय्यने पहनी जाती हैं यहां यह रांग हतना आर्थिक नहीं होता । इस का करण गर्भी आर्थ नभी दोनों ही होती हैं । जूनों के अन्यन्त पर्सीन की नभी रहती हैं आरे इससे यह दाद हो जाता हैं । आर्थिकतर पर की उनीत्सां के बीच में होता हैं ।

जब साल के ट्रकड़ उत्पड़-उत्पड़ कर जिरने लगते हैं तभी पता चलता है कि पर में दाद हो गया है। कभी-कभी खाल चिटक जाती हैं प्रग्नेर इसका परिणाम यह होता है कि पर की उनालया दरपने लगती है पर तु केयल क्वक सरमण से ही यह दहा पैटा नहीं होती

रोव-चार

महानं या पेर चाने के बाद पेरां की उपलियां के बीच की जादां का छोटे से जीलये से सत्त्रकर टेल्क्स पाउटर छिडकना चाहिये।

धियतसा

हवाइन्फील्ड का घनाया है जा भरहम बरावर तीन दिन तक रात को सनाने से प्राय सक्त्रमण जाता रहता है । पैरों को मिन्नो कर मृत त्यचा को उत्तार देना चाहिये ।

F 21

ग्राय यवय-रोग

प्राय टोर्ग के निचले मार्गे आरि पैरों पर क्यक के छरण धक्ते से यन जाते हैं आरि प्राने पड़ जाते हैं। ये चक्ते सुखे और पपड़ी वाले होते हैं। ये पीरों पोर्ट में डी और गोंण रूप से रोग—कृषियों द्यारा सम्मोगत हुए चिना न तो लाल होते हैं और न ही दूसते हैं। यदि इस प्रवार वा चकना पहुत दिन से हो तो स्वाइट फोल्ड का यनाया हुन्ना मरस्म लगाना चाहिये। याजार में आरि भी क्यकनाड़ी ऑपिया मिलाही हैं।

मुहास

महानों का कारण सात नहीं पर तू ऐसा मालुम हांता है कि यह अन् संग्रक तंग हैं। मुहारों किगोर अपस्था में निकटार्व हैं आगे पीम परचीन वर्ष की आग्र में जाते रहते हैं। कुछ लोगों के लिये से गम्मीर सगस्या पत्र वर्त हैं न क्येम्त चिन्त्रता की समस्या चोल्क मनोईस्तर्गक समन्या जित भा स्पिक्तत्व पर महा सुरा प्रमाथ पहना है। क्यी क्यी मुदानों की जहें इतनी गहरी होती हैं कि इनके रास्त हो जाने पर भी क्या पर चेचक में ते तम पड़ जाते हैं। प्रमा इनके साथ साथ महत्वा सी पड़ जाती हैं।

चिकिसा

मुद्धातों की चिक्टरमा में आगार का बड़ा मटन होता है। जिस स्वीमा के मृतसे निमन्ते हुए हो उसे मिटाइया चिकनी चीजों तसी हुई चीजें पड़ा चिक्ने आरे मंद्री बासी मंद्री करनाओं आरे चिकने बाटे रस आरेट ने पहरू परना चाईरमें। चिक्नेट नो मुद्धात के लिसे बहन ही पूरी चीज है। मुद्द को टीक तरह से आरे बादबार चीना आवदसक होना है हेबना मताही मिले सामृत से सुबह आप आदशी तरह मुद्द घोना चारेटमें। होना

मृह को टीक तहर से आर्थ यार यार यांना आवश्यक होता है देवना कर्लारांग्रंग मिल सापन से सुबर शाम आच्छी तरह मृह यांना चारेट । देवना कर्लारांग्रंग घर्ग मृह पर रहता है आरं जो तोन पूर्म रोम छिट्टा में मुनने वा प्रयत्न बन्ते हैं उन्हें नष्ट बन्द देता हैं। मृह थांने के सिखे हैं बन्द में सानी चारेट्य पयोंग्रंग रहीं न वंपस मृतायम ही होती है बन्धि रहणा में वे सबन्ध को पत्नां से राजनी भी है। मृह को जोर में नहीं रचड़ना चारेच में महत्त हम हाम में मृत सन वा सान उड़ाने चारेच्ये। मृह पर पानी डाल बन सानुत नहीं उत्तराना चारेट्य चीन्य उत्तरे चीने चीने सीलियों से सुरा होना चारेट्ये।

लों पर सुईं की नोंक को विसन्धीमत भन्न के खाल की ऊपरी पर स में चुमा दिया जाग जो मुरोस महरी जड़ बालें या लाल हों उनमें की पीप नहीं निकलनी चाहिसे बैसे तो इस प्रकार के मुहास होने ही नहीं । प्रास्य लोग त्यचा को यहन जोर में दया देने हैं परन्तु इस प्रकार क्वचा के नीचे का दाना कट जाता हैं ग्राम सक्रमण फैल जाता हैं।

ध्य आरि स्थायाम इनकी श्विकस्ता में वहात्र आवश्यक होते हैं। स्थामाम ध्य में करना चारिये। स्थायाम से रकत सचार अपची तरह होता है आरे इन से सामाय प्रांतराध शीक्त चढ़ती हैं। ध्य वे त्वचा पर पड़ने से सुन्न मध्य हो जाते हैं।

ट्ट्रेंग नियमित रूप से प्रांतिहन होनी आवश्यक हैं। करन के बारण मृद्यसे पिगड़ जाते हैं। प्रचुर नाजा में कल आरं सब्जिया खाने से ट्ट्रेंगी नियमित रूप से आती हैं।

प्रािष्टिया इस प्रकार हैं—क्यी क्यी प्रोत्जीवक आर्पिया वड़ी लाम दामक सिद्ध होती हैं परानु ज्ञिक मुहारी कई सह साल तक रहते हैं इसित्य ये चमत्वारी आर्पिया उस समय हो काम में लाई जाए जय मुदारों वहत अर्पिय क्यन दें। सत्या उस समय हो काम में लाई जाए जय मुदारों वहत आर्पिय क्यन दें। सत्या आर्पिया या माहिसन नाम वाली आर्पिया या प्रापंत की स्था जा त्यान में एक-आर्प्य त्यान हो पर्योग्त होती हैं। इफिल्प लोग इस दक्ता की पर प्रकार काम प्रवाद में दो जाने वाली श्रीलयों को इस रोग हैं निस्त्रे भी सब से आच्छा माना जाता हैं। इफिल्प ने सी एक प्रकार की मोहिस्यों का प्रयोग किया जा तकता हैं। प्रतिदेन एक गोली त्याने से रक्त ग्रहती हैं आर्पि सुपति विवाद जा तकता हैं। प्रतिदेन एक गोली त्याने से रक्त ग्रहती हैं आर्पि सुपति विवाद जाती हैं। इसके विपरीत चीनी होने से रक्त ग्रहती हैं आर्पि सुपति विवाद जाती हैं अर्पित सुपति विवाद जाती हैं अर्पित सुपति विवाद जाती हैं वह गोलियाँ के नाम ट्रालिय्य होती हैं आर्पित मुहासों की दशा सुपर जाती हैं। इस गोलियाँ के नाम ट्रालिय्य होती हैं आर्पित सुपति विवाद जाती हैं पर गोलियाँ के नाम ट्रालिय्य होती हैं आर्पित सुपति विवाद जाती हैं दिस सुपर जाती हैं। इस गोलियाँ के नाम ट्रालिय्य होती हैं आर्पित सुपति विवाद जाती हैं पर गुपर जाती हैं हम गोलियाँ के नाम ट्रालिय्य एक गोली स्वाद्ध जाती हैं पर गुपर परिचाप यहते स तार्परत्य कर होती होता है। इस स्थापरत्य कर साली होता है।

मास्य धर्म के समय मुहासे

कछ स्त्रियों को मासिक धर्म के समय मुनले सनाने सगते हैं। एन्से समय टेलिन्युटामाइड नामक गोलिया यहा समय देनी हैं इनका प्रयोग करना प्रोहिये। इस दशा के लिये यहार्यायड की गोलिया भी प्राप्त लामसदायक होनी हैं भीने यदि क्षात्र आने जान्य बातें हों जिन का ठीक करना ज्ञावस्यक हो नां इस ज्ञाविषय का प्रयोग ठीक रहता है। भाइया

यह दशा स्वचा की एक प्रसार की 'प्रपत्तामान्यता के कारण पंता होंगी है' इस दशा में स्वन्यसा अन्यया था तेल-प्रीम्या फेल जाती है' त्रारि उनमें पनी जीता है। त्रारि उनमें पनी जीता है। त्रारि उनमें पनी जीता है। इसका परिणान यह होता है कि इन ब्रॉन्ययों पर की त्वचा काली पड़ जाती है इसकि परिणान यह होता है कि इस ब्रॉन्ययों पर की त्वचा पर पने इस प्रकार के काले घट्यों को आह्म प्रमुखे हैं। जिन लोगों की त्वचा पर पने इस प्रकार के काले घट्यों को आह्म प्रमुखे हैं।

इतक इलाज में सब से यहले खेरों पर बयारा लंजा चाँहमें । इस में रिम छिन राख जाते हैं जारि खंचा काँमल हो जाती हैं। फिर हवा पर स्वयना का निमाल दिया जाए पत्नी इतना स्थान रहों कि इतनी जोर से म भीचा जा। कि खंचा को क्षीत परचा जाए। तेल ब्रान्सियों को लुसाने जारि रोम-फिरों को छोटा फरने में लिशिया एल्या थड़ा बाम परना हैं। यह रात को मार्ड यार्ल माग पर लगा लिया जाता है जारि मचेरों को भी दिया जाता है। इस से त्यचा सुख जाती हैं। जब तक स्वचा वान्तव में सुख न जात तम तक इसपो लगाना जाती हैं। उपन नक स्वचा वान्तव में सुख न जात तम तक इसपो

कोई

फोड़ों आरि प्रभीरयों में अपनार होता है। फोड़ों स्वचा की परतों की गहराई में होते हैं परनु घमीरया स्वचा पर होती हैं। फोड़ों पैदा परने माने सूमियों को गुच्छ गोलाण् (Staphytococci) क्षम्ते हैं।

ये गोलाण बाल की जड़ के पास के गड़दे में होकर रायदा की गरी पार्ती में जा पढ़चते हैं। जब सक्रमण बट्टता हैं तो स्वचा प्रोतीक्रया के रूप में सूजन बालें माग के चारों आरे एक प्रकार की बचाव देशित बना लेती हैं। इसे पीर की मिल्ली क्टर्स हैं। यह मिल्ली सक्रमण की क्रांस पास के घेत्र में फैसने से गोंकती हैं।

जम सङ्गण आहम ही हाम हो तभी अने प्रोत्तजीबक आंपोपयों की सहायता से खत्म हिया जा संस्ता है बयोंकि यह में हो सकता है कि सङ्गण जम अपना जा अपना अपनी के प्रदेश के धर तह में पीप पहुर्त लगी हो । पकने से परले विभी फोड़े का गृह सोमना सामझपक होने हे मजाम छोनकारक होता है । सब से आपणा इलाव यह है कि जम तक पहुं में गा गृह न पन जम पर वपहुं से तरम पानी की सिवार्ट की लगा । यह फाड़ के सब से उपनी मान पर सप्टें फन्सी निवल आई हो तो जम के ध्रीम पान पर सप्टें के सब से उपनी मान पर सप्टें का उपनी की सिवार्ट को जम के ध्रीम पान की स्वार्ट की लगा कर है मोपना पान पर स्वार्ट की । पत्री स्वार्ट की स्वार्ट की

रबचा रमें। इर्

को भीचना नहीं चाहिये । यदि यहुत कम मयाद निकरता हो तो रूपड़े से गरम पानी को सिकाई जारी रक्ष्मी जाए या सल्पा पाउडर छिड़का जाग या सल्या मरहम लगाया जाए ।

विभन्न प्रधार के जहर वाद (carbuncles)

मृहासं फोड़े आरि जहरणाद सम ृष्ट गोलाणृ त्वारा पैदा होने यालं सक्रमण है परन्तृ इन में आन्तर गहराइयों का होता है। मृहासे त्वचा की सतह पर ही होते हैं फोड़ें त्वचा की परतों की गहराइयों में आरि जहरवाद त्वचा के नीचे होते हैं।

क्षणीय हार्य ह । इति गुरुवाई में डोमें के कारण ये ठीले आर चर्यीदार तन में डोते हैं अर्थात् सक्ष्मण को अग्न्य क्षेत्रों में फंलने से रोक्ने की शक्ति नहीं रखसे इसीलमें दशा नन्मीर हो जाती हैं । आरम्भ में ही प्रोतजीयक आर्थिया के प्रयोग में सक्ष्मण जाता रहता हैं पल्ला इन आर्थिया में जो भी अन्न में लाई जाए उसकी खुराके बड़ी हों। एक्स ने दशारा भी चिक्ति को जाती है। जा जरवाद पक जाता हैं तो जावटर उसके मुह पर सीधा आरहा चीरा देवन स्वा के क्ने इस्मानों को उलाट दोना है ताकि मबाद आव्छी तरह निकल जाए।

स्वाचा के ब्र्ण (sores and ulcers)

जिन यच्चों को साफ रक्सना जाता है उन्हें हायद ही कभी वण ग्रमीद सताते हों। छोटे छोटे घानों को सावन ग्रमीर पानी से या किसी विस्सक्रामक घोल से घोकर साफ रचना चाहिये ताकि बृण पैदा न हों।

जो बूण ज्राट्छ होने में न 'प्राए उन्हें सायून मिले गरम पानी से धोते रहना चाहिये ताईकस खुरड उत्तर जाए । बाँद 'यौसटौंसन जीसा कोई' मररन लगम्म क्यार उपर से वहें या क्याड़े का टब्क्ड़ा रख कर पट्टी याघ दी जाए नो यग बहन जल्दी ठीक हो जाता हैं। दूसरें इस से वृण पर मरहम लगा रहता है क्यारें खुरड नहीं धन पाता क्यांकि खुरडों क्षे नीचे यदि किसी पुराने युण का मृह यद हो जाए को बूण अप्रस्क्षा नहीं हो सफता।

यह यह स्था हए आर हो वृणों का अपछा इलाज यह है। एक प्यालं पानी में एक चामच नमक या एप्सम साल्ट मिला कर घोल तैयार कर लिया जाग। इस घोल में साफ क्रयड़ा मिला कर ग्रारं उस की दो पीन तह कर के वृण यर रल दिया जाग। इसकें उपर तेल च्युपड़ा कानज रख कर पट्टी याघ दो जाए। घट घट मर बाद कड़ाई को नमक के घोल से मिनांते रहना चाहियं। इस से यहत आधिक लाम होता हैं। प्राय त्यचा के नीचे बाठे सी पड़ जाती है। वैसे तो इन से फांई होन पर तु प्रीवर्जीयक आंधिषयों से जरदी जाता रहता हैं। 'सल्फाडायजीव या ट्रिपल सल्काज में से किसी एक की दिन में चार लुराकों से सक्रमण का ज्ञान हो जाता हैं। पौनोसीलन या विभिन्न प्रकार की प्रविजीवक आंधिपियों में से मी किसी एक के प्रयोग से लाभ होता हैं।

स्वचा रसांली

प्राय स्वचा के नीचे बाटे सी पड़ जाती है। येंसे तो इन से कोई होने नहीं होती परन्तु फिर भी इनका निकलवा दंना ही अच्छा होता है। येंद लच्चा के वृण चार से छ सप्ताह के अपदर आ दर ठीक न हो जाग वो उन्हें भी निकलवा दंना चाहिये । यदि लच्चा रसीली कम्प्ट्रायक हो तो आपरेशन की आवश्यकता होती हैं पर तु ऑपरेशन कराने में यह व आधिक देरे नहीं लगानी चाहिये।

कैन्सर (कर्क रोग)

कॅन्सर किसी जाति विश्लेष तक

सीमित मही चल्कि सभी जारित के लोगों को हो जाता है प्रति तो अग्नेर प्रमुख्ये पिछयों मफ़्केल्यों पांची इस्पादि में भी कंन्सर का प्रमाव देखा गया है ! सम्य जातियों के कम सं-क्ष्म कुछ लोगों में तो यह वीमारी अपिकता से पाई जाती हैं क्योंकि सम्य जातियों के कम सं-क्ष्म कुछ लोगों में तो यह वीमारी अपिकता से पाई जाती हैं क्योंकि सम्य जाति में जीवन काल लम्बा होता हैं अग्नेर कंन्सर विग्रंपत मुद्दापे की वीमारी हैं | यह वीमारी स्त्रियों में आधिक पाई जाती हैं क्योंकि अपिकत स्त्रान अग्नेर प्रमावित होते हैं | प्रस्थेक व्यक्षित का अपिकत स्त्रान अग्नेर प्रमावित होते हैं | प्रस्थेक व्यक्षित का अग्नेर अपिकत पाई जाति हों के प्रमावित होते हैं | यह विभाग अग्नेर अपिकत का अग्नेर अपिकत का जिल्ला के विभाग के विग्रंपत का वि

विसी सिंभत स्थान में क्रांशिकार यह जाती हैं आरे यहा स्जन पेंद्रा पर तेती हैं। इसे रस्तीली करने हैं। पर जु हम प्रकार की सभी गोठों या गिल दियां को कंन्सर की गिलांट्या नहीं समध्या चाहियों। ऐसी गिलांट्या होने रिंह होती हैं आरे प्रभम्य खेजों में नहीं फेनती या घातक मही होता। ऐसी गिलांट्या को प्रधानव गारि कंन्सर की गिलांट्या को घातक परने हैं। अध्यानक गिलांट्या असी प्रवार बटती हैं जैसे सेव या प्राप्त बटना हैं पहने में छोटी सी होती हैं। इसके पिपानंत कंन्सर की गिलांट्या अप्रपुत्त हैं होती हैं। इसके पिपानंत कंन्सर की गिलांट्या अप्रपुत्त रेट्रे हाती के दरदर के भागों में फैला ट्रेनी हैं

ज़र्मर नई गिलांटया पेंदा होने लगती है। ज़्राघातक गिलाटी को डॉक्टर ज़ाप रखन करके ज़्रामानी से निकाल दाँवा है परन्तु कैन्सर की गिलाटी का ज़ाँपरेड़न करने समय डाक्टर को पवा ही नहीं चलवा कि इस के रेखें करा-का तक फॉर्स हुए हैं क्योंकि वे दिलाई नहीं दें । इसीलाये रेखें फॉराना ज्ञारम होने से पहले ही कैन्सर वाली गिलाटी को निकाल दिया जाए वो ज़्रास्प्र हो।

यद्याप कोधिका बृद्धि से सम्बोधिक ऋरि उस पर निवनण रखने वार्त निवमों का डिक्टरों को यहुत कम झान हुआ है पर तू फिर भी कंन्सर के करण ज्यार उसे निवनण में साने के उपायों के विषय में बहुत कुछ मास्प हो चका हैं।

कंत्सरार से उत्पन्न होने वाले रासायांनक पदार्था जीसी बढ़ें चीजों से कंत्सर पैदा होना है। इसके अग्रेजीक्सर एक्स-किल्पों (x rays) नामा किल्पों (altra violet rays) से बहुत आरिक प्रमाव से भी कछ व्यक्तियों जारी पदार्थों को कंत्सर हो जाता है। क्सी प्रमाव से भी कछ व्यक्तियों जारी पदार्थों को कंत्सर हो जाता है। क्सी प्रमाव से भी कंत्सर हो सकता है जैसे सड़े हुए दाव का पैनी पा प्युद्धरा सिरा जीम को ब्यट-काट वर या उस में चुम चुम बर कंत्सर पंग कर सकता हैं।

कंन्सर जिस ढा से न्यपना काम करता है उसका कारण झात नहीं। सामाय कोडिका माँ न्यों कंन्सर वाली कोडिकान्यों में कुछ ऐसे गुण होंवें हैं कि यदि उन्हें दारोर से न्यसम् कर के क्सिन झीन साधन से जीविव रास्त्र पिर्म बदाया जाए तो में न्यसीमित रूप से वह सकती है। यदि हुड़ी कोडिका में को पिर उसी डारीर में समा दिया जाए तो सामान्य कोडिकाए मृत्य ही इस्ते के नियमों के न्यान्तास न्याद्यील हो जाती है पत्स्त कंन्सर वाली कोडिंड स्त्रार जैसी-की तीसी रहनी है न्यायांच्य यहले की तरह ही डारीर के नियमों का उलयम करती है।

ग्रामी तक इस पात का ठीक-ठीक पता नहीं चला है कि कैन्सर होता कंसे हैं। फिर भी महत से लोगों का विश्वास है कि कैन्सर एक प्रकार में दिवाण द्वारा उप न रूण ग्रायस्था का नाम है। परन्य यह भी सर्वधा सम्भान है कि कैन्सर किसी एक ही कारण से उपयान न होता हो ग्रारी यह कि जिन कांग्र कांग्रा से उरीर के किसी एक अवस्था या तत् में कैन्सर पैदा हो गया हो उनका उरीर के विशो आन्य भाग में कैन्सर पैदा करने वाले वारणों से कों सम्भाय ही। हो। जिन कारणों से कैन्सर पैदा होता है उन्हें हर किसा जाते व याद भी कांग्रिकाए बीज़ गाँव आरि आनियांनत रूप से यहती जाती है। इन वारणों को यहत् से लोग बीमारी को उभारने वाले साधन समस्ते हैं। यह हर वारल्य अपनुकल प्रारास्थीनया या दशए प्रायत्न करा है जारे हा प्रकार उन्हें से कोंग्रिका के आदर नड़ वड़ युद्ध कर सकते हैं आरे हम प्रकार उन्हें र्कन्सर ३२९

स्वाभाविक विकास को आरि त्र्यास पास की कोडिकाओं तथा समस्त कोडिका समृद के साथ उनका सम्बन्ध बदल सकते हैं। कोडिकाओं का यह विसगठन नह पेदा होने बाली कोडिकाओं में सक्रीमत हो जाता है। कोडिका में कछ हो जाता है जिस से उसके रासायनिक गुण उसकी रचना आरि उसकी आनवीडक विदेषताओं पर प्रभाव पड़ता है।

विसी स्थिवन की आनुवाञ्चक प्रवृत्ति व²न्सर का कारण तो हो सकती है परन्तु कंन्सर स्वय ज्ञानुवाञ्चक रोग गडी । फिर भी जिन लोगों के पूर्वजों में से विसी को कंन्सर हो चुका हो उन्हें चाहियों कि सदा अपने स्वास्त्र्य का च्यान रक्तों । विश्रयत चालीस वर्ष की प्रवस्था के उपरात डारीर का

सामीयक परीक्षण करवाते रहना यहूत आयश्यक होता है ।

कछ कंस्तर प्रात्म में तृप्त आवस्या में होते हैं आर इसीलिये जब तक पूरी तरह से जड़ नहीं पकड़ लेते तब तक उनकी आरे ध्यान ही नहीं जाता। इसी कारण में महत स्वतरनाक हो जाते हैं। यदि शुरु कु में ही कंस्तर का पता लग जाग तो प्राय इसका इलाज हो सकता है। पीड़ा तो शायद ही कमी इसका प्रातानमक लक्षण होती हो हा कछ अन्य सक्षण अयदय ऐसे होते हैं जिन की आरे चिकिस्सक को तृत्त ही ध्यान देंग चाहिये—

िक्सी स्त्री के स्तन में गुठली सी पड़ जाना । स्त्रियों को चाहिये कि कभी कभी ग्रापनी छातियों को ठीक प्रकार से टटोल कर देख लिया करें ग्रार यदि करी पर गुठली सी मालुम पड़े तो तुतन्त डाक्टर को थताकर उसका परामर्श सें।

क्यों पर ठ्रिक्ती सी माल्स पड़े तो तुत्त्व डाक्टर को बताकर उत्तका परामर्थ लें। स्रोत में रक्ष्य स्थाव । प्रद्रोधत एक बार के मात्तिक धर्म के हो चुकने अर्था दसरी बार के मात्तिक धर्म के ज्ञारूभ होने के बीच के समय या रजी निवाध के घरचात रक्षय साथ होना।

स्रपसामान्य पाचन से सम्बन्ध रखनं शालं लक्षण प्यो बहत समय सं हों प्रारं जिन के साथ साथ छरीर का भार भी घट गया हो प्रारं ट्ट्टी प्रानिय मिन रूप से होती हो ।

होठों जीम या त्वचा पर का कोई बुण जो जल्दी ठीक न हो रहा हो। मसाग्रय में पीट्टा स्वन आजा या प्राना कन्या। हो सकता है कि ये सब स्त्री पमासीर के लक्षण मात्र हों परतृ पिर भी इनके कारण का पना सनाना प्रावडयक होता है।

तिल मस्से या विसी ज म चिन्ह में कोई परिवर्तन ।

निगतने में कॉटनाई जो दर न होती हो । वैंटा होमा ोला या जासी में ठीक होने में न आए।

यरीर मार में यमी या रक्त श्रीणता जिस का कोई कारण माल्म ा दोता हो।

पेशाय में स्वृत का ज्याना।

इस सूची से यह बात स्पाट हो जाती है कि फ्रेन्सर के बिमिन्न बात्म हो सकते हैं जिन में से बहुँ साधारण होते हैं आरं प्राय हनक सम्बंध मंत्रसर के जाला अपन्य पातों से होता हैं। फिर मी हम इस मात पर जो देते हैं कि कंन्सर से बचने के लिये प्रत्येक क्योंकत को अपने स्थास्य का त प्रयाद आर्थ पूरी वरह प्यान रक्तन चाहिये। पर तु स्थास्य रक्षा की चिना से आपने के अस्पनस्य मी नहीं बना लंगा चाहियें किसी प्रवार के मानूत संख्या में मानून कहा की उना वेचन नहीं। असाधारण संख्या के करणों को पूर्विपानी से मानून करने का प्रयाद क्यांच्या आर्थ आर्थ प्रवार के करणों को पूर्विपानी से मानून करने का प्रयाद क्यांच्या आर्थ और चाँद किसी प्रकार के लक्षण न भी हों तो भी सन्य समय पर स्थान्य आर्थ करने का ना चाहियें

विषयता आरे साचारी की मावना आरे साम्यवाद में विचारों को अपने मन में न आने दींजिय क्योंकि बाँद समय रहते कंन्सर का पता ला जां जं उनका पूर्ण रूप से हलाज हो सकता है। यह कभी न सांचियों कि बाँद सकता रहते कंन्सर का पता ला जां जं उनका पूर्ण रूप से हलाज हो सकता है। यह कभी न सांचियों कि बाँद रहेन्सर निवारों है वे होंगा उसे कोई रोक नक्षी सकता चाँदक सहार सचैत राह्य वाधिक द्वारीर में हाने वाली कोई "प्रयस्तामान्य यात आप की नजर से यच न सके। यदि कोई हो होंगा है जाने के बाद के चार ही न छोड़िये। कछ डॉकर कहते हैं कि बाँद वर्ष में एक बार भी पूरी तरह स्वास्त्य प्ररक्षण परना लिया जाग ना आत्मी सुर्राक्षत रहता है क्योंक बाँद बर्जन्तर हो भी तो जल्ली हलाज आतम्म हो जाने के बार वा बदने नहीं पाता प्रयंत् देन सीना पन के पहच पाता जहा इसवा हलाज ही प्रसस्स्य हो बाग। याद कोई ली हर प्रकार या स्वास्त्य प्रतिभाव कराण तो उसे चाईदर्य कि आपना छोते को दिखात आर्थ गर्माद्वय का परिकाण करा हो ना चाईदर्य । मलाय या परीक्षण समा वाली यादवर्य। मलाय या परीक्षण भी नहीं छोड़ना चारिये। बाँद पावन किया से रोयों से सम्याचित कछ स्वक्षण हो तो पेट प्रारंत प्रतिमा क्षा करा स्वक्षण हो तो पेट प्रारंत प्रतिमा क्षा के साम चाईदर्य। है सा से योद्ये प्रतिमा का सक्त परीक्षण आया हो होना चाईदर्य। मताया या परीक्षण भी नहीं छोड़ना चारिये। बाँद पावन किया से रोयों से सम्याचित कछ स्वक्षण हो तो पेट प्रारंत प्रतिमा अपने स्वास्त्य होना चाईदर्य। प्रतिमें का सक्त परीक्षण आयान्य होना है। इस में योद्ये परीक्षण होना है। इस में योद्ये परीक्षण स्वास्त्य होना है। इस में योद्ये परीक्षण आयान्य होना है। इस में योद्ये परीक्षण से अपने अपने स्वास्त्य होना है। इस में योद्ये परिकार सम्बार्य परिकार से सम्वाचित स्वास्त्य होना है। इस में योद्ये परिकार सम्वाचित स्वास्त्य होना है। इस में योद्ये परिकार सम्वाचित स्वाचित स्वाचित स्वाचित स्वाचित स्वच्ये हैं।

उपरोक्त दिया बिधि के ज्ञानित्वन टॉक्टरीक निदान के निर्म क्यी क्यी तत् का छोटा मा टक्ट्र निवान कर मुक्सदुर्शी द्वारा परिधण करनी ज्ञाबदम्बर हो जाना है। इस प्रकार के ज्ञाचिरवन में कोई होने नहीं होती ज्ञानाय पीड़ा भी नहीं होती। बोट डॉक्टर करे तो बह छोटा मा प्राप्तरहन

कराने में कोई जार्यात नहीं घरनी चाँहये। त्वचा या कैन्सर सब से क्म मयबर होता है क्योंकि इसका जायिरेशन भी जासानी से हो सकता है जार रोडवम चिकित्सा भी। हमके जार्याचन त्यचा का कौन्सर शरीर के किसी ऋग्य भाग में होने वाले कौन्सर की आपेक्षा वह्रम धीरे धीरे यदना है ।

प्रारम्भिक त्र्रावस्था में कर्न्सर का पता लगने में जो कठिनाई होती हैं यह इसके इलाज में याध्यक चन जाती हैं। ग्राज करा कर्नसर पर नियंत्रण रखने की विधियों के दो लक्ष्य होते हैं। पहला—जलन जार खुजली शाले पुराने यणां त्र्यादि को ठीक करना आरं कंन्सर उत्पन्न करने वाले हात पदार्थी के सम्पर्क सं बचाना । दसरा-जल्दी सं जल्दी कंन्सर का पता लगाना ताकि आप रेवन तथा प्रान्य उपायों क्यारा प्रारम्भिक प्रावस्था में ही रोग को जड़ स सरम किया जा सके। पहले सक्ष्य की सिद्धि में लोगों को विक्षा से थोड़ा महत लाम पहुंचा है क्योंकि उद्योग व्यवसायों के कर्मचारियों को सिखाया जाता है कि कोलतार या कैन्सर उत्पन्न करने वाले ज्यान्य पदार्थी के सम्पर्क में न न्न्राए । दातों के स्मास्ट्य-विज्ञान की खिखा का भी यही उददेश्य हैं ।

भी ने निर्माण के स्थान्यवेषकार का विद्या का भी यहा उद्देश्य है। पहानिक प्रमन्त्रधान त्वारा यह बात निश्चित हुए से सिद्ध हो गई हैं कि फ्रेस्ट्र के कन्सर गार तन्त्राक का बहत गहरा सम्बन्ध है। इस विध्य में जो बात हात हुई है वे बिस्स्ट्र सच्ची हैं। इसस्तियें जो कोई सामा य हुए से हो जाने वाले कन्सर से बचना चाहे उसे किसी भी हुए में तन्त्राक का सेवन नहीं करना धाडिये ।

यायजुद इसके कि लोगों को कन्सर के खतरों के विषय में वहत कछ पताने के प्रयत्न किये गये हैं अर्थार इस बात पर भी जोर दिया गया है क इत रोग का निदान जान्दी से जल्दी होता आयन्त प्रावश्यक है फिर भी अपनी यहत कुछ धन्ना वाकी है। बद्यापि दिनयों को बताया जा चुना है कि याँद स्तन में दिसी प्रकार की गुठलीसी महसूस करें तो तुल्ल ही अपना पांडिय कराएं परतु प्राव स्त्रिया इस प्रकार की गुठली आरि आर्राज्य कैन्सर में ग्राय लक्षणों की उपेक्षा कर बँठती है ।

ज्यांतीस वर्षे से आधिक की प्राय वाले व्यक्तियों को चाहिये कि समय समय पर डार्राय परेखा बरवाले रहें । साथ डीसाथ प्रतिदर्शन दक्षीं (fluoro-scope) तथा एक्स रे परीक्षण भी करवाएं । इन विधियों से सम प्रकार के कृत्सरों आरं धातक शिलटियों में से दो-दिवाई का प्रारम्भिक अवस्था में री पता लग सकता है । यदि लोगों को सामीयक स्वास्ट्य परीक्षणों के लिये राजी पर लिया जाए सो कैन्सर से मराचे वालों की सरप्या पटन कछ घट

जल्दी निदान हो जाए तो हताज भी जल्दी ही द्वार हो जाए। फंन्सर के पिषय में बाद रखने वाली बात यह है कि जितनी जल्दी की जाएनी जननी जरदी जाताम होता। बिलम्ब इस में घातक होता है। वर्षमान समय में फंन्सर के हता की बेबत चीन जाव्यी विषया है—आर्थरंग्रन रोडयम जारे

एक्स रे । इजारों लोगों का इलाज इन विधियों से इत्र्या ई न्प्रार में पूर्ण स्प सं स्यस्थ्य इए हैं।

प्रा इलाज हो चुक्ने के बाद पाच वर्ष के अपन्दर ग्राप्त कैसर पर प्रकट न हो तो समम्ब लेना चाहिये कि पक्का इलाज हो चका है। पाच वर्ष के बाद करन्सर बहुत ही कम फिर उमरता है परन्तु हा इस में सदेह नहीं कि 'समय ही सबसे महत्वपूर्ण तत्व दांता है।

योग्य डायटरों का परामर्थ प्राप्त करने के बजाए लोग घरेलु ह्यांग

नीम हक्षीमों के इलाज में यहत सा महमूल्य समय नप्ट धर डालते हैं। दर्भाग्यवद्य सङ्काँ ऋरीर चौराहाँ पर द्वाण येचनेवाले नीम क्लीमाँ म अप्रथ विश्वास रखने के कारण प्रतिवर्ध बहुत से लोगों की जाने चली जानी है । 'सर्तिया इलाज की दशह्या लोगों को इतनी भरोसा दिलाने वाली लागी है कि में त्राच्छे डाक्टर की सीबी सच्ची वार्ते पर घ्यान न देक्ट इन नीम इक्तीमों के हायों में फस बैंडते हैं। परनु यह 'ग्रेसा मार्ग हैं जो ननुष्य की सीघा दिखाई' पड़ता हैं पर इस के अन्त में मृत्यू ही हांती हैं। भताई हसी

में हैं कि यदि ग्राप को कैन्सर होने का सर्देह हो तो किसी ग्राच्छे ऑवटर के पास या किसी ज्याच्छे ज्यस्पताल में जाहये नीम इकीमों के स्पकड़ों म ज्याका ग्रापनी जान जोखिन में न डालिये ।

"शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अवयव – हृदय"

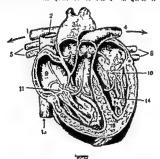
हदय जीसा प्राद्भन हारी के कार्य प्रार्ट प्रमायन नहीं हैं। प्राादमी के जन्म के पहले हैं। से यह चेड़कना प्रारम्भ कर देवा है ग्रारि 'सत्तर वर्ष या किसी किसी में इससे भी ग्राधिक समय वस्त सरावर चेड़कता रहता हैं। यह एक चार में एक सेकड से भी कम समय सं ग्राधिक त्र्याराम नहीं कर सकता क्याँकि यदि लगतार तीन मिनट तक भी ग्राधिक त्र्याराम नहीं कर सकता क्याँकि यदि लगतार तीन मिनट तक भी ग्राधिक त्र्याराम नहीं कर सकता क्याँकि यदि लगतार तीन मिनट तक भी ग्राधिक त्र्याराम नहीं कर सकता क्याँकि यदि लगतार तीन मिनट तक भी ग्राधिक त्राराम नहीं कर सकता क्याँकि यदि लगतार विकास के स्वाधिक स्वाधिक स्वाधिक स्वाधिक स्वाधिक स्वाधिक स्वधिक स्व

चृकि हृदय बहुत ही 'महत्वपृणं त्र्यवयव ह आरं चृकि इससे सम्य घ में कुछ गलत धारणावें भी प्रचलित है इसलिये हसकी रचना इतके क्यां आं इस पर आक्रमण बरने वाले रोगों का सक्षिप्त वर्णन पाटकों छे लिये लामहायक भी होंगा आर्रि दिलचस्य भी।

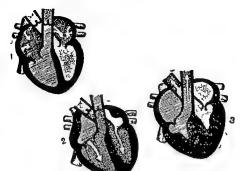
हदय भ्रापना काम किस प्रवार करता है

हत्य के चार भाग होते हैं दो ऊपर आर दो नीचे । अगर्स पूछ पर हत्य का जो चित्र हैं उसमें हदय का आर्थ-आरसीय आस्त्रर (a semi diagrammatic view) दिसाया गया हैं।

जपर के दाई आरेर के साल में निम्न महाधिरा आरि उच्चें महाधिरा (infenor and superior vena cava) दूसरा उपरे के अन्य मानों से अग्रद्दे रक्त पापस जाता है। ब्राह्म-कोच्ड (auricle) के रिकड़ ने सं रक्त निचले भाग अर्थात् दार्थ होषक कोच्ड (right venticle) में चला जाता है आरे यह इसे प्रेफड़ों में भेज देता है। पृष्ठ १३६ पर आरंख देखिये। फकड़ों में लॉटर्न समय आहक कोट्यों से सीधी जड़ी हुई चार हो। नियों में से होकर रक्त नीचे वाये होयक कोट्य में चला जाता है। यहा से इसे यलपुर्वक महा धमनी में पहुंचा दिया जाता है आर्र फिर सार्र छारे म। दामें आहक कोट्य की दीवार में एक एमा स्थान है जो आहक कोट्यों है आक चन के लिये उनमें आयेग सचारित करता है। यह आयेग आहक कोट्यों में से होकर गोल दिखा में आरों बहुता है और जब यह निचले हमक कोट्यों को विमाजित करने माली टीकार एर पहचला है जो हमझ सम्पर्ध हैंड की



१ दायं छेपड़े को जाने वाली धमनी। २ उच्चे महाधिशा (इसकें द्वारा किर आरं बाहों में से होयर तकत लांद्या हो) ३ महा धमनी (इसकें द्वारा रकत हारीर के विधानन आगों में पहचाता हो) ३ महा धमनी (इसकें द्वारा रकत हारीर के विधानन आगों में पहचाता हो) १ महा धमनी एउड़े से आगों बाली छिराएं। ६ आर्थ चाट क्पार्टिकाएं। (Semilonar valves) ७ पाया आरक करक। ८ याये पेपड़े से आगों बाली छिराएं। १ र राया आरक करक। ८ याये पेपड़े से आगों बाली छिराएं। १ र राया आरक करक। ८ याये पेपड़े से आगों बाली छिराएं। १ र राया आरक करक। ८ याये पेपड़े से आगों क्यारिया। (mural valve) ११ जिलपारिया। (tircaspud valve) १२ याया धेपक कर्माछ। १२ द्वारा धेपक क्योछ। १२ द्वारा धेपक क्योछ। १६ रूप पेपड़ा प्रकार पेरी। (Papillary muscles) १५ जिल्म महाधिशा (इसकें द्वारा घड़ आरं हार्यों में होकर रचन लांद्या है) १६ रूप पेरी।



हृदय दुवारा प्रम्य किये हुए रक्त का चक्कर

१ रक्त ग्राहक कोठों में भर जाता है थोड़ा सा रक्त क्षेपक कोठों में चला जाता है— ग्रागुशियलन ग्रायस्या । (diastole phase)

र् ग्राहरू कोच्छ सिक,इतं है ज्यार रक्त को यलप्त्रंक क्षेपक कोच्डों

में पहचा दोते हैं।

र रोपक कोस्ठ सिकड़ते हैं। आर रकत को यलपूर्वक मनधमनी आर फप्फस धर्मानयों में पहचा देते हैं—प्रक्चन अवस्था (systole phase)

प्रांतका (Bundle of His) से होता है। यह निचले खेपक कोट्टों को सिकड़ जाने के लिये सहते देती हैं। इस सक्ते का ऐसा निश्चित समय हैं कि धेपक कोट्टों का आकचन आक कोट्टों के आकचन से लाभग एतन ही याद होता है। इसमें धेयल इतनी देर लगती हैं कि धेपक काट्टों के आकचन से पहले पहले उनमें यलपूर्वक रचन भेज दिया जाये। दोनों प्राटक कोट्टा के साथ सिकड़ते हैं आहे कोट के साथ सिकड़ते हैं।

इसके बाद ज्ञाकचन उत्पन्न करने वाला उद्दीपन (stimulation) पल भर के लिये स्थानन हो जाता है आदि इस यीज हदय अग्रराम कर संव है इस प्रकार ज्ञान्य पेडियों की मार्चित हदय बहुत देर तक निक्तिय नर्जी रहता योन्क योडी योडी देरे बाद पल भर के लिये आराम प्रनात है।

हृदय पेशियों में सचारित होने वाला रक्त महाधमनी में से जात है पार जाप्र हृदय धमनी व पश्य हृदय धमनी (The anterior and posterior

coronaries) में से होकर यहता है।

कभी कभी एरेसे अच्छे पैदा होते हैं जिन कर हद्य प्रानेक प्रकार से निकृत होता है ज्यार इस कारण रकत सचार जीचत रूप से नहीं हो सफता। इनका पीरणान यह होता है कि कमी के कारण प्राण बागू तराज्यों में नहीं परचे पाती। इसी से क्ष्में बेडिंग चन्द निकला है। इन में से महत से बच्चे वी चहत जल्दी मर जाते हैं पर तु कुछ एसी भी होते हैं जिन का आपरेडन दमारा इलाज हो सकता हैं।

तीव आमवातिक ज्या (Acute Rheumatic fever)

य तो आमवातिक ज्वर भी प्रधान रूप से एक सामाय रोग है नवाति यह जोड़ों के दर्द में युद्ध होता है पर नु यहा इसकी चर्चा विश्वेय रूप में सम्बाद्ध रान्यती है। यह गेंग अप सामाय सिंचगोंयां (arthritis) में भिन्न होता है क्यों क हससे रूप को यहन प्रधिक हरीत पहचानी हैं। इस या आक्रमण विश्वेय पर से दम वर्ष के यहन प्रधिक हरीत पहचानी हैं। इस या आक्रमण विश्वेय पर हो होता है हिंदी सुद्ध में स्थान स्थान के स्थान यहां की स्थान प्रदार होता है। है स्थान वर्ष की अपन प्रदार होता है।

द्रप n स्ट्रेप्टोकोक्स वि डिन्स (group A streptococcus viridans) जिवाग के कारण एक से पाच सप्ताह तक गला द्रखता रहता है स्पृति हुए के बाद रांगी के जोड़ों में दर्द होने लगता है आरे बुस्तर १०३° तक पहच जाता है। यह पुरतार चार छ सप्ताह या इससे भी आधिक समय तक रहता है आरि एक बार हो चुकने के बाद इसके फिर से हो जाने की सम्भावना भी रहती है। रक्त परिक्षण से ही इस बात का पता चलता है कि रांग के प्रभाव का क्य ग्राप्त हुग्रा । जन तक रोगी ग्राच्छी तरह सामान्य ग्रायस्था में न ग्रा जाये नय तक यह त्र्यत्यन्त त्र्यायद्यक होता है कि वह बिस्तर में ही रण वर त्र्याराम करें | इस रोग में विद्येष यात यह है कि इससे हृदय को हानि पहुचती है | क्या टिकामों में कुछ विमाड़ पैदा हो जाता हैं जिसके कारण हदय यह जाता हैं। यही इस बीमारी का यिक्षेत्र कर होता हैं। इस दक्षा में किसी योग्य डॉक्टर को दिलाना चाहिये तर्गक जैसा वह कहें वैसा करके हदय को जार आर्थिक क्षेत्र से बचाया जा सके ! परन्तु हो सकता है कि कोई बोग्य डॉक्टर न मिल सके इसलिये यह आर भी ज्यावश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति यह जान ले कि ज्याम वर्रतक ज्वर से श्रीतग्रस्त हृदय की किस प्रकार रक्षा की जाए।

इस जर के परिणाम स्वरूप हरव को पींडिया कमजोर पड़ जाती हैं। धीन-प्रत्न भागों को विकृत पींड्यों को स्क्ष्यद्वीं से देखा जा सक्या हैं। बिगाड़ मुख्यता बाए ब्राह्क कोठ ऋौर क्षेपक कोठ के बीच स्थित कर्मोंट्या में हो जाना हैं। जम यह क्यांटिक ठीक तरह ऋपना कार्य नहीं कर पानी-अर्थात या तो यद होने के समय ठीक तरह यद नहीं हो सकती या पुलनं के समय ठीक तरह से खुल नहीं सकती तो हृदय द्वारा पण्य किया हुगा रक्त पीछे की ऋगेर भी चला जाता है ऋगेर ऋगये को भी । ऋप द्यारा को पर्योप्त मात्रा में रक्त पहुचाने के लिये ऋगेर पीछे को चले जाने वाले रक्त त्यारा पैदा कमी को पूरा करने के लिये हदय को पर्याप्त मात्रा में त्र्प्रातिरिक्त रक्त प्रम्प करना पड़ता है । इस प्रकार हृदय पर सामान्य से त्र्प्राधिक नाम पड़ जाता है जारे इसमें फलस्वस्प हदय यह जाता है। इसलिये जिस फिसी का हदय इस प्रकार वढ़ गया हो उसे जापने वाम धर्घों को सीमित पर लेना चाहिये ।

भाषवांतक एक से बचने के उचाय

यदि क्सि का गला दत्त्वने लगे तो उसे पौनिसलिन की गोलिया खानी धारिये । यदि शरीर में स्टेप्टोकोक्स विरिडॅन्स नामक जीवाण होगा तो यह दवा उसे नष्ट कर देगी आरि आमवातिक ज्वर नहीं हो पायेगा ।

जिम स्पष्टित को यह जबर एक बार हो चुका हो उसे फिर भी हो सकता है पत्न ऐसा देखा नया है कि सावधानी के तार पर पीनांसिलन या सत्या को गोलिया प्रतिदिन लाते रहने से इसके बार बार हो जाने की सम्मायना कम

हो जाती हैं। इन गोलियों को यह साल तक साते रहना चांहये। इनीलये जिस किसी को यह जबर हो चुका हो उसे नियमित रूप से दूवा साते रहना चाहिये ग्रारि इस यात में किसी प्रकार का ज्यालस्य नहीं थरना चांहयें।

सायधानी के तौर पर रोगी को दात निकलवाने से दो दिन पहले ग्रीत दो दिन पान ग्रीत दिन चारचार बार पीनीसांलन को २००००० पृनिन को मोलिया सानी चाईक्ये । जिस दिन दान निकासा जाए उस दिन ए सान्य प्रीनट ग्रीकेन पीनीसीलन (procame pencullin) ग्रांत ६००००० प्रीन्ट किस्टालीन पीनीसीलन जी (crystalline penicillin G) के ग्रान्त पेडी इजेक्टान दिये जाए।

गर्मी लोग इवारा पैना होने वाला हत्य रोग (Syphilitic Heart Disease)

जांसा कि नाम ने पता लग जाता है यह रोग मानी से पंदा होता है
फ्रार करीयक हदय-रोगों (organic heart troubles) में से घहन यम होतें
बाता रोग हैं। महायमनी चाप (arch of the aorta) महायमनी हपादना
का छल्ला आर्त वर्षाद्वाएं (cusps) क्षांत-अस्त हो जातें हैं आर्र वाचा संघल
कांद्व बहन आधिक बहु जावा बनता है। यह रोग आप नारे पर आपंद अर्थ
में होता है आर्र स्नियां यो आपंका पुरुषों को आर्थक होना है।

ने होता है जारी हम्मार्थ की आपेक्षा पुरुषों को आरोधक होता है। हन्य में आय नोगों की आगेक्षा पुरुषों को आगेक्षा कहता होता हमावस्यक है नदी तो साम में स्थित नम्मीर हो जानी है। जिस स्थित को नहीं हो गई हो उसे न्दा दिन तक बरायर औत दिन ६०० ००० सुनेद के दिनाय में एकज्ञस प्रोकेन (acqueous procame) पीनिसिलिन के इजैक्शन लगवाने चर्णरूपे । इस से चाद में कोई ज़्रांर यिगाड़ पैदा होने की बहत ही कम सम्मा यना होती हैं ।

यदि हृदय क्षतिग्रस्त हो चुका हो नो मी उपरोक्त इलाज फिर क्या जाग चार्ट इस में टेर क्यों न हो गई हो पर तू श्रेप चिकित्सा यही होती हैं जो दिल के दोरे में की जाती हैं। जागों टील्ययें

हत्य का जोर जोर से धडकना (Palpitation)

यह कोई हद रोग नहीं यहिन्छ हदय की किया में बिना विसी रोग के गड़पड़ पैदा हो जाती हैं। लोगों को व्राक्सर ऐसी शिकायत हो जाया करती हैं। इन कोंच राष्ट्री रज या घवराहट जेंसी आवात्मक वार्तों के कारण या कि द्वार्गों या चाया कॉफी तम्माक या नशीले पैयों में के जहर के कारण यह दहा उत्पन्न मो जाती हैं।

दिल का दारा (Heart failure)

इस में कहूँ कारण हो समने हैं। जब नांता पड़ने बाला होता है तो हिराग के सस्तिबक सक्षण प्रकट होने समने हैं। योड़े से श्रार्थरक परिश्रम से सास फलने लगता है। यह इस का सब में पहला लक्षण होता है। साने के पान बेचेंनी आरि भारीपम आग शिक्षमयत होती हैं। शुरू शुरू में प्रकट होने बाले आग लक्षण ये होते हैं—कमजोरी सहन शांकत में कभी विश्रेयत टारों होती होता है से स्थान पास भीना भीना दहें। दस्ता में स्जन प्राथानक लक्षणों में में एक हैं। यह मुजन शाम को बहु जाती और नीद की अधक्तम में जत जाती है। कमजोरी इस हम तक बढ़ती जाती है कि योड़े से परिश्रम से भी रोगी यिस्कत निटाल हो जाता है। रात को चेचेंन रहता है आरि अम गीद नहीं मानी।

चाहे किसी भी प्रकार का तीव हद रोग हो रोगी को प्रतिदित डॉक्टर की देख रेख में रहना चाहिये जारे बाँद हदरोग प्राना हो चुका हो तो डॉक्टर का रोगी को बार बार देखना प्रावहबक हो जाता है। हर रोग के बारे में कि बहन नस्त धारण यह है कि एक बार हो जाए तो पिर स्वायी स्व धारण वर सेना है जात्मी कि स्वस्थ नहीं हो पाता जारे ज्यन्त में मृत्य ही हो जाती है। पर्ृ मेसी बात नहीं है। श्रीवक्षन हत्य भी प्राय करा टिटों में या कुछ समय बाट स्वस्थ हो जाता है। इसमें जातीरक एक मानीसक दोनों प्रकार का अप्रताम बहुत लामदायक सिद्ध होता है। रोगि को ऐसी चीजें खानी पीनी चाहियें जिन से बायू पेंद्रा न हो आर्थ जो बदहजमी पेंद्रा न करें। साथ ही साथ भावात्मक बार्जों विशेषत कोंधावश्च से बचना चाहियें।

रद रोगा की चिक्तसा

हाल में स्थि गये नहन आध्ययनों आरि त्राप्तधानों के परिणाम स्वस्य त्राय हदरोगों के इलाज में यहन कुछ व्याब जा सकता है नहीं नहीं द्वाग यन चकी है।

स्तन पान प्रन्य थालों के साथ साथ स्ताने पीने म यड़ी सावधानी रस्तनी च्योदर्थ । साना डस्का हो ज्योर यहत पहत न स्वाया आग । तीय हट रोग शस्त्र को थोड़ा थोड़ा दिन में पाच बार स्वाना च्यांदर्थ त्यांक प्रेट में मातीयन म हो ज्यार हन्य पर भार न पड़े ।

मांजन में पद्मुमों त्यारा प्राप्त बसाज्यों का प्रयोग बहत ही सीमत हांना चाहिये | प्राप्त मक्शवन पानीर प्राप्त मांजन में सांम्मांतल न हाँ । यनस्पति तेलों को काम में लाना चाहिये | करड़ी का तेल तब से अपछा हांता है उसके बाद है कर्न प्राप्तल नृगफ्ली का तेल भी प्रयक्ता होंगा है परन्त नारियल का तेल ठीक नहीं होंगा !

नमक भी कम खाना चाहिये। वैसे तो सभी को इतना नमक लाना चाहिये कि न यहत आधिक हो आहि न यहत कम | जिन लोगों को यहत नमक खाने को आहत तर जे अपनी गाइत यहत होंनी चाहिये। शामें में नमक खाने को लाए होना चाहिये इस से आधिक नहीं। हरनेम वानों को यहत हो कम नमक खाना चाहिये। बांद प्रीत हिन २५० मिलिकाम नफ खाना जाए तो अपछा हो पर तु ५०० मिलिकाम से यहत हो कम नमक खाना चाहिये। बांद प्रीत हिन २५० मिलिकाम नफ खाना जाए तो अपछा हो पर तु ५०० मिलिकाम से आधिक को बिसी भी दहा में नहीं होना चाहिये। आमें पूर्वो पर विमिन्न सहा पदार्थी में मक को माता यताई नहीं हैं। हरनोग वालों को इत सहायदार्थी में से उन को पुनना चाहिये जिन में नमक को माता बम हो। देवा वैधने वालों को इतसा का अपका को स्वार कर से स्वार कर से स्वार कर से स्वार का स्वार को खाना कर से स्वार हो। हरने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस वैधने वालों की स्वार कर से स्वार हो। इस विधान से से से स्वार हो। इस विधान से स

द्रष्यानों में नमक का यदल भी भितला चाह को स्तरीद से ! आधाषमा जिज्ञानस्त (Digutalis) दिल के दौर में दी जाने वाली सम से पूरानी दल हैं 'पार आज भी हदरीन की पांच सब से आधिक नानी कहुं दनागों में से एक हैं !

यह दिल के दोरे में दो जाती हैं आर्थीत उन व्यक्तियों को दी जाती हैं जो लेटने पर सास न से सक्षें जिन को टार्जा में चहत आर्थिक सुनन आ नई हो जिन का जितर कह नवा हो आर्थ जिन का हत्य सामाय कर से बाप न बनता हो ! यदि रोबी में ये लावण प्रकट हो गए हों तो डिपटर यह दवा देना । उसे रोनी की दश को ध्यानपूर्वक देख चुक्ने पर यह निरुचय करना पड़ेना कि रोजाना खराक कितनी हो । इस ज्योंपधि से रोनी की दश में सनोएजनक परियर्जन होने लगता है ।

उच्च रक्त चाप (High Blood Pressure)

प्राप्त तौर पर वयस्क ध्यक्ति का रक्त चाप १२०/८० वताया जाता है । साधारण भाषा म इसका ज्रायं यह है कि हृदय के आकचन के समय धमनी की दीवार पर पड़ने वाला दवाब नापने के यत्र में पारे के १२० मिलि भीत्र रहता है उपरे हत्य के प्रसारण के समय पारे के ८० मिलिमीत्र । बुटापे के साम्रसाध रक्त चाप भी बढ़ता जाता है परत अयस्या चाहे कछ ही क्यों न हो १५० से ऊपर आविरत रकत चाप आपसामान्य समसा जाता है।

अप्रयस्था अर्पाधक होने के अर्पातीरकत रकत चाप बढजाने के कहा अर्पार मी कारण है परन्तु सभी कारण ज्ञात नहीं । इन में से एक आषद्मकता न आधिक मोजन करना है चाहे मोजन पृष्टिकारक ही क्यों न हो । आधिक बसा-माले खद्दायदायीं आरे चाय काफी तम्यारू आरं छराम में के विर्यंत तत्वों या भी रक्त चाप पर प्रमाय पड सकता है। मध्मेह गठिया दर्म घेघे तत्वा था भा त्यतं याथ पर प्रभाव पड़ सक्ता ह । नपुन्छ नाठमा दन पब क्रारं गृदें की बीमारियों जैसे पुराने रोगों से भी रक्तचाप वह जाता है । प्रभाग छल का प्रप्रशात जीवन भी इसवा कारण ही सकता है । जीवन के प्रत्योक कार्यक्षेत्र में सल्लग्न व्यक्तियों को यह डिकायत हो

सकती । पर स रूवी/सरवी खाने बाले गरीय श्रंणी के लांगाँ की ऋपेक्षा धनी

वर्गमें प्राय प्रधिक पाई जाती है।

उच्च रसत चाप के लक्षणों में घड़ा भेद हैं। छरीर का ग्राधिक भार चंडरे का लाल रन उपर-ऊपर से तनझपन तो बाह्य लक्षण हो सकते हैं पत्न्तु इनके आर्तिरस्त सिर का चक्राना कानों में घटिया सी बजना सिर में दर्द या चयकों लगना 'प्रार आस्य क्टटायक सर्वदन भी इसके लक्षण होते हैं।

चिकित्सा एरिमनोफाइलिन (aminophylin) आरि निकादिनक एरिसड प्रधानसभा प्रधानाश्वक्षला (ammopnyun) जार । नकाराजनक एत्तरह (nicotinic acid) नामक त्वाजा में रचना परिवक्त में करत हो जाता है आरे पे उच्च रकत चाप वालों के लिए हितकर होती हैं। वैसे तो उच्च रकत चाप को बम्म करने वाली वहुँ त्याए निक्त चुकी है परन्त इनका प्रयोग डावस्त को दियायों के ज्ञानसार ही करना चाहिये। कमी-कमी ये द्वाए रचन चाप की इतना कम कर देता है कि रोनी को वेहोड़ी हो जाती हैं इस लिए पड़ी सावधानी की ज्ञावहयकता होती हैं। इनमें सम से ज्ञाच्छी रोवोटिन्फग्रा (Rauwolfia) नामक दवा है ।

सय से ग्राच्छा इलाज तो यह है कि गाँद रोनी का शारीरक भार ग्रापतामा प हो तो उसे कम करने का उपाय किया जाए । कुछ दिन के लिए ऋदित की मात्रा म कमी कर देने से भी रक्त चाप घट जाता है। कम नमक साना तो श्रयस्य 🛍 लाम पहाचाता है ।

जिन लोगों का भार सामा य से ऋषिक होता है उन्हीं को महुत ऋषिक ताना खाने की जादत होती है पर] जिन सोनों का यजन सामान्य भी ही यदि है भी कछ कम खाना साया करें को जाव्छा हो ।

चाय काफी सराब तम्याक को तो बिल्कल ही त्यान दीना चारिये। यहात ऋष्टिक जाराम करना 'प्रारं चित्रा प्रा से यूचे रहना भी यहात आवश्यक होता है ।

इस तातिया में सामान्य खडापडायों में नमब की मात्रा

प्रांत १०० ग्राम खद्यपदार्थ में मिलिग्रामा में दिखाई गई हैं।

खद्यपदार्थं (१०० ब्राम)	नमक (मि ः ग्रा०)	खद्यपदार्थ (१०० ब्राप)	नमक (मि०ग्रा०)
अपनुः का रस अप्रजीत प्रावान प्रावान का रस अप्रमान्द अप्रमान्द अप्रमान् के प्रपान अप्रमान् के प्रपान अप्रमान् सप्पेद गिपल सीम सहुत्र (टार्स में बाद) करुट (ताजा) वेसे	\$ 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	गंड को स्थितं गंड प्रट चामल (सफेंद्र) चीनी चीरचा जर्दू का दोलया जर्दून (Olice) टमार्श (कस्चे) जां के दाने (Barle;) टमार्श का स्थापना	
र्मेट मेटका स्थान	\$ \$ 0	दच (चिना मसर्व निषसा) नारियस (सोपा)	\$6 0

ारीर का महत्वपूर्ण आवयव खद्यपदार्थ	नमक	खद्यपदार्थ	३४३ नमक
(१०० ग्राम)	(मि०ग्रा०)	(१०० ज्ञाम)	(मि॰ग्रा॰)
(400 814)	(ייוגייייו)	(100 314)	(Linesia)
नाश्चपाती (विना पकाई ह	ફ્ર) ૨૦	मृलिया	९०
नीय (यड़ा)	00	रुवार्य (Rhubarb)	٤٥
नी वे (छोटा)	१०	लाइमा थीन	રરં ૬
नीय का शरयत	80	लांकी ऋगदि	२०
पीनट यटर	१२००	बनस्पीत घी या तेल	०२
प्रन का रस	20	द्यक्तक द	0
प्याज	80	शतावरी (Asparagus)	२०
प्लम (कच्चे)	0 &	श्वलजम (पकाए हुए)	0
फल गोभी	ર્ૄ ∘	गुलजम (वाजा)	१००
यीन (पकाई हई)	80	शहद	00
यन्द गोभी (कच्ची)	4,0	साग	0
मक्या	03	सूजी	११०
मटर (डम्बे में बाद)	২০০ ≡	संय	ं ० २
भारगरीन	960	सोया बीन (मुखी)	ပ ၀
म्गफली (नभकीन)	0000		_

विविध प्रकार के रोग

विपाक्तता (Poisoning)

जब कोई भूल से या जानवृक्त्य विष खा लेता है या उसे विष खिला दिया जाता है तो अप्रचानक है विष का प्रभाव प्रकट होने लगता है आरे ऐसी दश में उसके प्राण बचाने है लिए कुछ न कुछ करना आवश्यक हो जाता है। इसीलए प्रत्येक व्यक्ति को प्राय मिक उपचार की वे सभी बातें जाननी चाहिये जिन पर ग्रामल हर हो जहा है ग्रासर को फॉलने से रोका जा सकता है। फौनोल (कार्योलिक ग्रान्त) को छोड़ कर प्रारं कोई विष क्यों न हो सब से पहले पेट खाली करा होने का उदाय करना चाहिये । नमक मिलाकर पानी पिलाने से उलटी आ जानी है (कोई एक किलों पानी में चाय के तीन धम्मच भर नमक मिलाना चाहिये) । दूध में मिली ब्यर्ड की सफंटी जार में आसानी से मिल जावी हैं आर बहुत 🖁 आर्च प्रांतकारक (antidote) का काम देती हैं। इन में से जो चीज भी दी जा? पर्याप्त मात्रा में पिलाई जाए । पिर मह में उनली जलवर आरे जीम का पिएला भाग दया कर उलटी कराने की कांग्रिय की जाए । कडी चाय भी ग्राच्छे प्रौत कारक का काम देजाती है।

वेंसे सो फौनोल (कार्यालक ग्राम्ल दवारा उत्पान विधवनता की दर्यत्ना कभी-कभी 🗗 घटनी हैं चरन्तु चाँद कोई इस विष का शिवार हो ही जाए नाँ क्से बाड़ी सी शराब पिला दी जा^ए । बाद रहे कि बड़ी एक गेसा ऋषमर है जय द्वराय सामदायक सिद्धय होती हैं । इस के बाद किसी भी रूप में कॉस्स यम दिया जाए । शराय आरे कील्नयम का मिलकर एक प्रकार का आविलीय पदार्थ यन जाता है 'प्रॉर प्रतिकारक का काम करता है । दाप में मिली अर्ड की मफेरी भी उपयोगी होती हैं। जो लोग आग्महत्या करने के उद्दर्शस्य सं विषय रहा पी लेते हैं बढ़ि वे यह दौरा पाएं कि विषय रहा लेने के बार किनती

मयक्त मृत्य होती हैं सो वे कभी एसा यलन करम न उठाए ।

विविध रोग ३४५

त्र्यात उत्तरना (Herma or Rapture)

पेट की दोबार मध्यच्छद वया पेट जारि टागों के बीच के माग में से जब कोई कमजोर एड जाता हैं वो उसमें त्वचा को छेद कर ज्ञात वाहर निकल ज्ञाती हैं। नामि में ठीक इसी स्थान पर जहा जन्म के समय डोरी साथ रा जाती हैं प्राय ऐसा हो जाता हैं परन्तु ज्ञात ज्ञायिक बाहर नहीं निकलती इस लिए किसी प्रकार के इलाज की ज्ञावश्यकता नहीं पड़ती। पहले ऐसा होता था कि इस दश में नामि पर से छारी के इस माग में चारों ज्ञारे एक प्रकार को कड़ी पट्टी लपेट दी जाती थी। परन्तु ज्ञाय डिक्टर लोग इसे ज्ञानवश्यक सममने हैं। ज्ञापने ज्ञाप ही सब कहु ठाकि हो जाता है।

पेड़ ज्यौर जाय के पीच के मान जयन-ज्योत्स्य के पास भी ज्यात पासर निकल ज्याती है। यह को दीमार कमजोर पड़ जाने से पेट का पदा (omentum) ज्यार ज्यात का मान बाह को निकलने से ते नाय है ज्यारे हमा तर स्थान पर स्पान हो जाती हैं परन्तु लेटने पर यह स्पान उत्तर जाती हैं। कमी कमी गोसा भी होता हैं कि ज्यान ज्यारे पेट का पदा पिट को कमजोर दीमार को छेद स्थान हिन्दी के उत्तर का जो । यह स्थान निकल ज्यात है ज्यारे को खिड़ करने पर भी अपदा नहीं जाते। यह महत स्वतर नाक अवस्था होती हैं। हो सकता है कि उतने भाग में रक्त परिचल तक जाए आरोर इसके परिणान स्वस्थ वह भान निजीव हो जाए। यदि यहर निकल हेंग ज्यार पुरन्त ही अपदर न मैंकाए जा सकें तो पिना दरें कि प्रारं निकल हम अपदा वार निकल हम अपन वार स्थान विजीव हो जाए।

मध्यच्छाद में कमजोरी हो सकती हैं आर्रि इस दशा में कुछ या सारा प्रामाश्यम इस में को होकर वक्ष महत्तर (chest cavity) में चढ़ जाता हैं। कभी-कभी पेट के निचारों भाग में भी आता बाहर निकल आगी हैं पेट आर्रि टागों के बीच के माग की कमजोरी के कारण ही ऐसा होता है। पेट कर पद आर्रि आर्त दाना में को भी उतरने लगते हैं। प्रत्येक दशा में इसाज एक ही हैं अर्थात आपरेशन आर्रिक को ही विधिक्ता संबोधजनक नहीं होती।

धामला पींलया या पाइ,रोग (सजामक यकृत सोय Infectious Hepatitis)

जय जिनर में से यहते हुए पिच के प्रवाह में किसी खारण कोई घाया पड़ जाती हैं तो रक्त में पित की मात्रा मद जाती हैं। इसी दुझा का नाम कामला पीलया या पाडरोग हैं। जिन छोटी छोटी नालों (canals) में होकर पित महता हैं उन में कोई रुक्कावट पेंदा हो जाती हैं और इस कारण यह रोग हो जाता है। जब पित्त प्रवाह में इस प्रकार रुक्कावट उपपन्न हो जाती हैं शो रक्त इसका कारण सात नहीं है पत्न्तु यह रोग कुछ समय सक रह वर जात रहता है। यदि उचित मात्रा में त्र्यार ठीक हम से काहिंदगोन का प्रयोग दिया जाए तो यहत हद तक जोड़ विकृत होने से बच जाते हैं पत्न्तु जो जोड़ विवृत हो चुकते हैं उन्हें यह दशा फिस से ठीक नहीं वर सकती। इस सम्मण्य में छत्रन ही देंच माल कर के कुछ करता हैं।

इप्राम्नवातिक ज्वर (Rheumatic fever) यह यह यह में तो जोड़ा कें प्रभावित करता है पत्न्तु जय ज्वर जाता रहता है तो ये भी ठीक हो जाते हैं। हा इस से हदय स्थायी रूप से क्षेत्रिकस्त हो जाता है। इत्तर्मेला इतकी पिस्तृत चर्चा हदााग वाले आध्याय में हो चुकी हैं। (पूछ १३६, १३७ दौराए)

विकिरण और विस्फोट

यद्योप इस ग्राच्याय में घताए हुए

यहुत से सित्धान्त कारखानों में होने वाले विस्कोटों या जायना नेजप्र के यम के धमाको पर लाग होते हैं पर तु इन पृष्ठों में चर्चा का विद्यास्त्र सस्य पर ताण होते हैं पर तु इन पृष्ठों में चर्चा का विद्यास्त्र सस्य पर ताण विस्कोट से सम्य पर रखता है। मानव जाति पर इन विस्कोटों के प्रमाव का वर्णन करने से पहले उन जायस्थक बातों में से कछ पर विचार करना उचित्र होगा जिन्हें पर माण बमों के आक्रमण के समय प्रत्येक स्थानक को ध्यान में रखना चाहिये।

परमाण बम के यिस्फोट से घटाचांचा कर देने वाली चमक पेंदा होती हैं जारे इस से सारा ज्ञाक्य दमक छता हैं। जब अप्रचानक ही यह चमक दिखाई पड़ जाए तो तुन्त इस के केन्द्र को आरे से प्रात्ने हटा लेनी चाहिये क्योंकि विस्फोटक के परिणाम स्वरूप उत्पन्न हुंगा अप्रान का गोला घमाके के पाद भी दस या इस से आधिक सेक्ड़ों तक देवकता रहता हैं जारे इस से आधारों को शीन पहच सकती हैं। इसके आतिरक्त विस्कोट के बाद एक मिनट से आपिक देर तक 'समा किरणें नाम को अपकर छोटी छोटी दरने पेंदा होती ररती हैं। पटले सेकड के आदर मामा विवरण की योगिक छोक्त सं प्राप्त का ग्रांचा जाए जिससे एकता हैं। पटले सेकड के आदर मामा विवरण की योगिक छोक्त का जाए जा जा का जा है। पटले सेकड के अपदर मामा विवरण की योगिक छोक्त का जा है। सन का अप्रमाण के समय किसी दीवा का सहारा लेकर जाता है। इस प्रकार जाता है। इस प्रकार जाता है। इस प्रकार जाता है। हो सकता है कि इस प्रकार जाता है। सप्फोटक से पेंदा होने वाली उपमा ता किसी हो सकता है कि इस प्रकार जात पर चा जाए। विस्फोटक से पेंदा होने वाली उपमा ता है कि इस प्रकार जात पर चा जाए। विस्फोटक से पेंदा होने वाली उपमा ता है कि इस प्रकार जात पर चा जाए। विस्फोटक से पेंदा होने वाली उपमा ता है कि इस प्रकार जात पर चा जाए। विस्फोटक से पेंदा होने वाली उपमा ता है कि इस प्रकार जात पर चा जाए। विस्फोटक से पेंदा होने वाली उपमा ता है।

के बाद तीन संकड के आदर आदर साती की माती उपन्न हो प्रक्री हैं। ये तरन 'गामा चिरणों की माति नीश्ण नहीं होती । यहाँप एने अपनत पर समय तो यहत ही बोड़ा मिलता हैं परन्तु पिर भी साँद कोई धार्यक स्ति हाए और उर्रोत के अपन्य नये मानों को पचाता हुआ मम की विपान दिहा में नुस्त ही पत्ती पर सट जाए गो उपमा तरन के क्षण न का अप से अपस्य यदा सकता हैं। परा बीजनी किरण (ultra violet rats) भी उपन्न होती हैं पत्न्नु जालाने अस्तमाने म इन या प्रभाव नहीं जान पड़ता। अमरीकी रिक्शिंस के मतानुनार चाँद चमक प्रक्र होने के बार ही दो संकट के आदर अपदा यदाने हा कोई सहारा मिल जाए नो उपना विक्र रण के का निवाह मान से बचा जा नकता हैं।

जय पम फेटना है तो उसके चार्ते आरे की हवा मत्म हो जाती है चर गरम बाप तीय गीत से फेलनी है आरे बार की आरे उदती हुई कचलने पाली दाम तरग (pressure wave) उत्पन्न करती है। बाप महलीय दाए की यह मुद्दिय बन के निबट अरबन्द आरिक होती है अर्थर दरी के साथ साथ घटनी जाती है।

अप्रणिवस्फोटक में उत्पन्न होने वाली आपान तरणों (shock waves) की विश्वेषना यह है कि पहले इनका दाय प्रचानक यन जाता है। एक चूरण अपन्य क्षेत्र क्षेत्र होता जाता है इसमें एक मंकड लग जाता है। एक चूरण अपन्य (1 suction phrae) आती है आर्थ कुछ संकड़ों के लिये वापुनण्डलीय दाप यहता घट जाता है। फ्रांके-बानी तर्गन (blast wave) को पहली अपन्य में ताथ दाय म अपन्य को प्रांत के वापी है आर्थ दाय की समस्न अपन्य सो आर्थ अपन्य घनने हो। येग के साथ बड़ी प्रांत्र वाय की समस्न अपनस्या में आर्थ अपन्य घनने हो। येग के साथ बड़ी प्रांत्र की चत्र है। पूपण अपन्या में प्रांत्र में अपापी विपतीत निष्ठा में चतने सगती है परन्तु उत्तरा येग पीमा होयर कुछ हो। तक चाल रहता है।

दाप का क्यासने वाला प्रभाव आरि दाय के परियमेंन की नीयू मीन— ये होना है मिलकर इमारता को नस्ट कर उत्ताने हैं। द्वापाम (pressure front) एक स्थान से दूसरे स्थान तक हानी सीव बीत को नहीं पहुँचना जिननी तीव गीत से गामा किरण पा बीननी प्रकार आरी उपनायिक्त पहुँचने रे से तीनों प्रकार की बीन ने चलने हैं। विस्काद के या सब उ मारे हारहा मीन भीन सर मी दूरी वाले स्थानों तक पहुँचना है।

हापहार मान मान सर वा देश बात स्थाना तक परचाता है। हाण्यान के निकारित से प्राण मान मकती हैं। उपमा नार्त जो सम्मना का लोगों के द्वारे में पाव पढ़ा कर नमनी हैं वे जला शील पनार्थी के उनके की सीना से पर वापमान बन पर प्राण लगा सकती हैं। परना कोई बन्ते तहन जो बांडी देरे पर चलती हैं वह ऐसी प्राप को ज्यान की पर मान हैं तक मुसा देनी हैं। इसका बाला यह है कि उस्पा नार्त मध्यान की क्षेत्र पोड़े ही समय के लिये बढ़ाती हैं। ऐसा माल्म पड़ता हैं कि अण्विस्फंट के सम्बन्ध में आधिकाश आम लगने की घटनाए च्हहों अगीठियों के उत्तर जाने ज्यार विजली के टटे हुए परिपयों (clectrical circuits) के कारण घटती हैं। यदि यह छोटे छोटे ज्यांन क्या नियांत्रय न किए जाए तो इन के द्यारा मयक आण्मकाश का उर्णान्यत हो सकता हैं। अगुमब से हात होता हैं कि विस्फोट के बाद आणे घटे में लेकर एक घटे या इसमें आधिक समय नक कोई मयकर ऑग्निया नहीं होता।

ऋषिशय विकरण (Residual Radiation)

फिन्न भिन्न पदार्थ ग्रांर बम की सामग्री से कुछ ऐसे पदार्थ उत्पन्न होते हैं जिनमें से कछ विघटनासिक (radioactave) होते हैं। कछ कण भी निकलते हैं जो क्रान्य पदार्थों के साथ रगड खाकर उनमें भी विघटनशिलता (radio activity) उत्पन्न कर देने हैं। जहां क्राण्डीवरकोट वायुमण्डल में जन्माई पर होता हैं जामा कि हिरोडिया म इन्ना था वहां प्राविष्ठपट विकल्प गम्भीत प्रकार का नहीं होता। फिर भी पृथ्वी पर या जल के क्रान्दर के विस्फोटों से कछ क्षेत्रों में खतरा उत्पन्न हो सकता हैं। इस खतरें की गम्भीतता का हम या क्रांथिक होना इस बात पर निर्भर होता है कि क्रांद्रमी इस खतरें की लपेट में कितनी देर तक रह चुका हैं क्रांस इस क्षेत्र में विघटनशिलता (radio activity) मा प्रमाय कितना है।

यदि यम का बिस्फांट पानी के प्रान्तर इन्या हो तो घेनाका कम होगा ग्रार्थ जातने मजलसने को तो नामद ही कोई घटना हो। पन्ति इस प्रकार जो पानी वायुमङ्कल में उठलेका। उस से तुल्त ही माना परिमाणों में प्रीयीडिप्ट पिक्सण उत्पन्न हो जाएगा बिस्फांट से पैदा इए कोहर के छा जाने से ज्यास पाना की मीन एव ज्यास पास के इलाके का सारा पानी विघटनामिक (radio active) पराधी के क्षेत्रण सदीवित हो जायेगा। यह कोहरा उस क्षेत्र के लोगों के लिए समयकर ग्रारं स्वतर नाक सिद्ध होगा।

इस अध्याय में पहले बाँचात ऊचाई पर किए जाने वाले पिस्कोटों की अपनेश घरती पर या पृथ्वी की सतह के निकट किए जाने वाले विस्कोटों में धमामा मम होता है आरं जालने फलमाने की घटनाए भी वम होती है । पृथ्वी पर के बिस्कोट को नाकालीन विकित्स का विस्तार-खेत्र तो छोटा होता है पन्न अपविद्या प्रविक्त आप आप काश्रा में होता है । प्रत्येक दिशा में धुल में क्या पहले चड़ी माने किए कार को उसे हैं आरं विषयनीमक (radio locus) पदामें के साथ मिल कर बागू की दिशा में होता है । प्रत्येक राजत पर गिर जाते हैं । पूल के हुन कथा की स्वरानक समुक्रमा चाहिये।

सन १९४५ में हिरोशिया आरे नागसाकी में ऋण विस्फोर्टो स्वारा

हजारों को मृत्यू का समाचार स्नाकर सारा ससार स्तरक रह गया था। व जायानी लोगों को घर्मा होता कि क्या होने बाला हैं आरे एरेंसी अयस्ता सर्मनाश से यचने के लिये क्या करना चाहिये वो मरानेवालों आरे पार-की सरया वस्त क्या होती। आप्रा सतार उस यूग में प्रबंध कर चुवा है जि परआण् यूग करा गया है। आप्रानिक सुद्ध के हीयमारों में आण् अन्तों र सरया भी कछ क्या नहीं हैं। अप्रान्न अप्रका च बेचल सीनक लोगों के लिए चिनाशकरों हैं चेच्क सामान्य जनता के लिये भी उत्तरे हो शायक है। हम प्रायेना वो यहाँ हैं कि इस युस्तक के वाठकों में से विभी को भी इस अप्रम में दी हहूँ हिदायवां (अप्नदेश) पर अप्रका करने की आवश्यकता न पर परन्त पिस भी आज के ससार की अप्रका को देखते हुए एसा सबता है। सभी को हर प्रकार सचेव रहना चाहिये।

भचाव के तारोकं—परमाण आरमण के समय सबसे परला काम डां है आरमरखा । इसका वारपर्य यह है कि प्रस्येक क्योंमत को आपनी अ अपने पड़ोरसम्बं की सहायता करने के लिए तेयार होना चाहमें । हर व्यक्ति को यह समम लेना चाहियों का पड़ी आपात के समय खेलल उन लोगों है जीवित रहने की सम्भावना आधिक रहनी जिन्होंने झपनी और दसरों हो रखी बनने के तरिकों को सिख रसना होना।

अप्रवास के आज़मण के उपरांत हमें यह हाल रहना चाहरेंसे कि श्रीम हमें अपने पर में दूसने लोगों को शरण देनी पड़ें या हो सकता है कि हम त्या दसरों के यहार ग्राम से अपेंद हमें आई सी उपलक्ष अप्रवास करलाओं द्वारा हो काम चलाना पड़ें। कच करा नहीं जा सकता कि आपांत के समय कान करता के लाग तो तुल्त हो सहयह के हम पंता अपना के स्वास के साम परित्याति के ति प्राप्त के समय कान में जुट जाते हैं। प्रान्त कहा लोग ऐमें भी होते हैं जो ऐसे अवस्ता पर प्रमुख उपले हैं। प्रान्त कहा लोग ऐमें भी होते हैं जो ऐसे अवसारों पर प्रमुख उउते हैं आतिकत हो जाते हैं आंं आपने आप को अपना प्राप्त करते हैं।

विसी भी आपीत के समय हिम्मत न हरिये बॉल्क उपलप्प सावयाँ दुवारा आपाँ से अपछी तरह बाग चलाना चाहिए। ऐसे प्रवस्त पर वाँडी पहन पड़िया हों है। परिस्थान के मुक्तारत पर वाँडी पहन पड़िया है। परिस्थान के मुक्तारता हरें हैं। परिस्थान के मुक्तारता हरें हैं सियं भरनक प्रवस्त करना चाहिएँ आर अपनी सुक्त-प्रवा वीवक-हों की उनम तीन से बाग में साता चाहिएँ। प्राप्त पड़ होगा मया है कि रिम्मत से बाग में बाने चाड़े से सोगों की हैत कर नम सोगों में सार पैन हो जाता है और रिम्मत से बान सेने बाने चाड़े से सोगों की होता हम जाता है और रिम्मत से बान सेने की हमता आ जाती है।

सकर का सामना बाने की योग्यता जारे साधन-सम्पानना का उनार प्रस्तृत करके आप जापने आस याम वे सोनी को आनेक प्रयार की महामण पहुंचा सकते हैं। लोगों को वताइयों कि सकट का जोर घट गया हैं। इतने आरि भागने से कुछ काम नहीं बनेगा। उन्हें विस्थास दिलाइयों कि देश आरि राष्ट्र के साधमों का प्रयोग किया जाएगा घरण खटा मानशी आरि द्वा दाक का प्रभाभ होगा यावायात के साधन स्थापित किए आयों ने जाये हुए लोगों के सन्वाध में सूचना दूरेने वाला कार्यालय आपना काम शुरू कर देंगा। आरि यह भी चताइयों कि सीद घर विकरण क्षेत्र के आस पाम न हो तो घर ही में या घर के निकट रहता सबसे आप्छा होगा। इस प्रकार से आप उन लोगों को कुछ ऐसा वार्य करने को दें सकेये जो उनकी वाल्कालक समस्याध्यों न सहासक सिद्ध होगा करने के लिए उन्हें किसी योग्य कार्य में लगा देना सबसे आपछा जाय हैं।

साधारणतया अयवन विस्कोट यम के आज्ञमणों के उपरांत कछ ऐसे क्षेत्र होंगे जिन्हें ध्वस के टापू कह जा सकता है प्रयांत कछ ऐसे स्थान होंगे जहा अयवन विस्कोट हज्या होगा ग्रारं जहा सब कठ वहस नहस ओ चूका होगा। ज्ञाण यम की विस्कोट की ज्ञावस्था में लगमन पूर्ण विध्वस का एक के ट्रीय क्षेत्र होता है ज्ञारं उससे याहर विध्वस क्षेत्र कम होता जाता है ज्ञारं पिर एक ऐसी सीमा ज्ञा जाती है जिसके पर यम का विनाहकारी प्रभान मही होता।

યદા રાવા

मारू बनाने के कारखानों तेल शोधक कारखानों या इसी प्रकार के ग्रा या भारतींगक क्षेत्रों में होने वाले विरूपाट में भी धमाके वा प्रभाव एन्सा ही होता हैं जीसा यहें जोर से पटने वाले थानों का 1

विष्यस के के द्रीय क्षेत्र में तो बायद ही कोई अधिवत यथ पाता हो पर गू जो वहा जीवित रह गये हों उनके पास तक पहचना घटत मंदिन होता है। सङ्क्ष्मों में माधाण ज्ञा जाती है जारे पींडुत लोग जीवित रहते हांग मी कंस में कि जाते हैं या मत्त्र में देंगे पड़े रहते हैं। विस्कांट से दर मार की ज्ञारे सरावता पह्चाने वाली टोलिया चहत अच्छा हमा वर नक्सी है। महायता पह्चाने वाली टोलिया चहत अच्छा हमा वर नक्सी है। महायता पह्चाने वाली टोलियों को संगीठत वर के ऐसे धेता में भेजना चार्षिय जहा में ठीक-ठीक प्रकार से दर्घटना प्रस्ता लोगों हम पता लाक्स उनछा प्राथमिक-उपचार घर सकें। इन दलों के लिये स्थायावर यह चड़ा मंटन कार्य होंग परना पर हम के उन्निक उपचार के स्था मंटन कार्य होंग परना पर सकें। इन दलों के लिये स्थायावर यह चड़ा मंटन कार्य होंग परना पर सकें। इन दलों के किये स्थायावर यह चड़ा मंटन कार्य होंग परना पर सकें। इस हमें मांचन ज्ञार प्राथमिक-उपचार के स्थ में पींडुकों की समसे ज्ञांचक मलाई की जा सफ्ती हैं।

आपान के समय मिलने वाली ओजन सावड़ी बहुत है। संग्रेमन पाना मारी सहती है पन्तु चूकि वीमाता भी घायलों के लिये पीयक पदार्थ पर आवस्थक होते हैं इसलिये होनी दश में उनका पूरा पूरा प्यान रचना प्रोटेंस्थे। ओजन द्यारा फैलने वाली चीमारिस्से भी विस्टनादीलता हजारों की गृत्य था समाचार सुनकर सारा सतार स्तब्ध रह गया था। दें जापानी लोगों को पवा होता कि क्या होने बाला है जारि एसी अवस्थान सर्वनाछ से भवने के लिये क्या करना चाहिये तो मरन्यालों अरि प्यान की सच्या वरन कम होती। आज ससार उस यूग में प्रवेड कर वृत्या है कि परप्राण पूर्ण करा गया है। आण्डीनक सुद्ध के हीपपारों में आणु अस्त्रों के सरप्या भी कछ क्षम नहीं है। आणु अस्त्र न क्षेत्रत सीनक लोगों के लिए। विनाजकार है बॉल्क सामान्य जनता के लिये भी उनने ही पातक है। स्न प्राचना तो यही है कि इस पुस्तक के पाटकों में से क्षिती को भी इस अपन्या में दी हड़े हिन्यार्था (अपनुदेखी) पर अपनल बरने की आवश्यकता न परं परन्त कि भी आज के ससार की अपन्या को देखते हुए एसा लगता है कि

यशाय के तरीके —परमाण आजनण के समय समसे पहला काम होते हैं आत्मरखा । इसका तारपर्य यह है कि प्रत्येक व्योमन को अपनी आं अपने पड़ीरिस्यों को सहायता करने के लिए तीयार होना चाहिये । हर व्यक्ति को यह समक लेना चाहिये कि यड़ी आपता के समय क्यल उन लोगों के जीवित रहने की सम्मावना आधिक रहनी जिन्होंने प्रयमी आर इसरों की रखा करने के तीकों को सीव रमना होना।

अप्रणुक्प के आजनमा के उपरात हमें यह हात रहना धारेट्ये कि सार हमें अपने घर में दसरे लोगों को शुरण देची बड़े, या हो सकता है कि हा स्वय दस्तों के बढ़ा उरण से आदे हमें बोड़ी सी उपस्त्य आकरव्य बस्तुमें द्वारा ही बाम चलाना पड़े। कहा करा नहीं जा सकता कि आपात के समय कान केसा ध्यवहार बनें। एसी अवस्था में कहा लोग तो तृत्त ही सहाय है के साम में जुट जाते हैं आते साहम के साथ पीरोम्सोतयों या सामना बननें को तैयार हो जाते हैं। यत्न कहा लोग ऐसे भी होते हैं जो ऐसे अपने पर घमड़ा उनते हैं। यातीबन हो जाते हैं आर अपने आप को अवसरी पर घमड़ा उनते हैं। यातीबन हो जाते हैं और अपने आप को अवसरी मोस्क इसन भी आधिक गये गुजरे सममने सनते हैं।

किसी भी आपनि के समय हिम्मद ने होर्स्य चौल्क उपलप्प सामनी देवारा अपन्ते में आपनी वरह बंगा चलाना चाहिये। एसे अवनर पर धाँडी यहत नहुदड़ होना तो स्वामांयक होता हो हैं। वरिस्थित वा मुखापता बन्ने में लिसे अरसक ग्रम्मल करना चाहिये आर्ग अपनी स्थानस्थ बने बनेक-प्रोकन को जाम रीत से बाम में साना चाहिये। ग्राय यह देशा नया है कि हिम्मन से बाम संने बादें थोड़ों से लोगों को हरेल बर नया सोगों में माटर वैन हो जाता है और हिम्मन से बाम संने बी शामता आ जाती है।

त्तकर या सामना करने की योग्यना आहे सामन-सन्पन्तता वा उन्होंने प्रस्तुत करके आप आपने आस पास हे सोनों को आनंक प्रयार की सर्पणा

पहुचा सकते हैं। लोगों को वताइये कि सबट का जोर घट गया है। डरने त्र्यार भागने से कुछ काम नहीं थनेगा । उ.हे विख्यास दिलाइये कि देख आरे राष्ट्र. के साधनों का प्रयोग किया जाएगा शरण खहा सामग्री त्यार दवा टारू का प्रयाध होगा यातायात के साधन स्थापित किए जार्यंगे। खोर्य हुए लोगों के सम्यन्ध में सचना देने वाला कार्यालय आपना काम शरू कर देगा । प्रारं यह भी यताइये कि यदि घर विकास क्षेत्र के आस पास न हो तो घर ही में या घर वे निकट रहना सबसे पाचला होगा । इस प्रकार से आप उन लोगों को कल ऐसा कार्य करने को दे सकेंगे जो उनकी वात्कालिक समस्यात्र्यों में सहायक सिद्ध होगा । यह तो सभी भली भारत जानते हैं कि लोगों के मनोयल के स्तर को उच्चा करने के लिए उहें किसी योग्य कार्य में लगा देना सबसे प्रच्छा उपाय हैं। साधारणतया अयक विस्पाद वम के ज्यात्रमणों के उपरात कछ ऐसे क्षेत्र होंगे जिन्हें ध्वस के टाप कहा जा सकता है जार्यात कुछ एसे स्थान होंगे जहा अग्रहर दिस्कोट हजा होगा जारे जहा सब कुछ तहस नहस हो चुका होगा । ज्याण यम की विस्फोट की ज्यवस्था में लगभग पूर्ण विध्वस का एक केन्द्रीय क्षेत्र होता है 'प्रारं उससे बाहर विख्यस क्षेत्र वन होता जाता है प्रारं फिर एक ऐसी सीमा ह्या जाती है जिसके पर बन का विनाशकारी प्रमाव नहीं होता ।

पास्त्रं यनाने के कारखानों तेल शोधक कारखानों या इसी प्रकार के उपाय उपीप्रोनिक क्षेत्रों में होने बाली निरूकोट में भी घमाके व्याप्रभाव ऐसा ही होता हैं जैसा बड़ों जोर से प्रक्रां शासे यमों का ।

में स्प में पीड़ितों की सबसे आधिक सलाई की जा सकती है।

प्रापात के समय गिलने वाली मोजन मामग्री बहुत ही सीमित मात्रा म हो मन्दी हैं पत्नु चूकि बीमात फोर घावलों के लिये पोयक पत्रायं बहुत आवस्यक होने हैं हमस्तिये ऐसी दश में उनका पूरा पूरा च्यान रचना च्यांहर्य । मोजन त्यारा फेलने वाली बीमा चाँ आरि विचटनाडीलता (radio activity) के प्रमाय द्यारा भोजन पदार्थी के सद्भाषत हो जाने की सम्मायना को भी ध्यान में रखना चाहिये।

उनारण के लिए कल्पना कींजाये कि आपके मकान से चार मील को देरी पर अपायम का गिरकोट होता है अर्के वाली वरन (blast wase) से आप के घर की विद्रीक्या टट जाती है दीवारों का पलस्ता उत्तर इस ोचा पड़ता है आरे कर से लिपरेंगें उड़कर दर जा निरती है। आप के परचे की गार में चोट आ जाती है। आप रक्त प्रवाह को काव में ले आते हैं और चार पर पन्नी पाप एनी पाप एनी हैं। बच्चे को लेकर भीड़ भीड़ वाले कई मील दर द्या स्थान वे तुल्त चल पड़ना भी जीचत नहीं। देन हैं दिन तक उदराना ठीक होता प्रयोक तम तक भीड़ कम हो जायेंगे आताक आधिक प्रतीक्षा महीं करने पड़ी आर्थ अर्थ के साम के इस्ता हो सकता। ऐसे विक्शित के बाद चूर्य हुए स्थात में प्राचीमक-उपचात केन्द्र कई दिन तक कार्य करते रहें ने आरि एसे पीड़का वा उपचार करने हमें जिन्हे अर्थनात में प्राचीमक-उपचात केन्द्र कई दिन तक कार्य करते रहें ने आरि एसे पीड़का वा उपचार करने हमें जिन्हे अर्थनात में मार्थीमक-उपचात केन्द्र कई बड़ी बड़ी घटनाओं में होता है दर दर्श डिक्ट और लो सहायना के विद्ये पत्ना जायें।

एंसे आपान में याद रिखए कि आप को आंध्रव से आपिक पीड़नों की महत्वक सहायवा करनी चारियों । इन अपरन्या में इडवज़ान नहीं चारियों क्योंकि एसा न ही कि आप जनावधानी या बंपत्वादों में का का का का कि की की हिंदी । प्रस्तृत अपरचा में जो बीड्या-से बीड्या आर्थानक उपचार सम्भाम हो सके की जात । यह बात सदा याद रोहरये कि सममें चहत्वे बात हैना चारियों । सम्भाम (shock), अप्री दुनी हरूड़ी की आप्री सन्दे क्या हैना चारियों । जिस अम्मान (shock), अप्री दुनी हरूड़ी की आप्री सन्दे क्या हैना चारियों । जिस अम्मान (shock), अप्री दुनी हरूड़ी की आप्री सन्दे क्या हैना प्रावद्यक है। जिस अम्म से इन बात पर ध्यान हैने की अमहस्य कता है। कोई भी समम्प्रात व्यवित इन समस्याकों दा सम्प्राम समितान कर सम्प्री कोत सम्प्राम प्रावद्या का उना सम्प्राम का स्वाचन कर समने हो तो आप्रयों आप्रिक जानवारी रहने वाले आहे आप्रीम आप्रमा मीता के सकता है। बादि आप के सामने ही तो आप्रयों अप्रिक जानवारी रहने वाले आहे आप्रीम आप्रमामी आप्री की सहायता लेगी वहती । रूपी वाले प्रावद्या आप्री की सहायता लेगी वहती । रूपी वाले प्रावद्या आप्री की सहायता लेगी वहती । रूपी वाले प्रावद्या करी हो सहायता होती हो साम प्रावद्या प्रावद्या करी हिताने ही जाना पड़ी । तमा प्रावद्या प्रावद्या करी हताने ही जाना पड़ी भारता पड़ी । तमा पड़ी भारता होती वहताने ही जाना पड़ी भारता पड़ी ।

ज्यपु किस्फोट के बत्तका जाने वानी जाविष्यक कोट वरन बाज वैनी हो रांती है जीनी साधारण रूप के प्राधिक विस्फोटक वार्ने के करने में झा जाती हैं ; हनवा वर्गीकरण इन प्रवार हो सबना है (१) प्रवार्क के में के बाग्य झा जाने वाली चोटें । गेनी चोटें कांक स्कोट (Inducet blat) हो परस्ट आपी है—सन्द के बेंब में हमार्स कि पड़ी है कीड़े प्रजेट चकना च् हो जातं है आर इस प्रकार लोग घायल हो जाते हैं। इसके आंतिरिक्त दाव में परिवर्तनों के करण प्रत्यक्ष स्कोट (Duect blast) होता है आर चोट आती है परना जीविव रह जाते वाले लोगों में ऐसी चोट यहन कम स्त्रेचने में आती हैं। (२) छाते का जाहा तहा से जाल जाता। यम से निकलने वाली विवक्तमा उपमा तरागों की किंच से अरीर आमंक स्थानों पर से जल जाते हैं। लपटों या अन्य गरम चीजों से भी अरीर घायल हो जाते हैं। (३) विविक्तण ने उपना होने वाली रूणता (Radiation sickness) विकरण के कारण जले हए छाते के आगों आर विस्फाट के परिणाम स्वस्थ अप्रतान वाली चोटों के इलाज के लिए आस्पाय ९१ में प्राथमिक उपचार के अपराग चीजों पर हो अपना करना चाहिये।

विस्फारों के पौरणाम स्वस्थ यहुत से लोगों के श्रारेर घायल हो जाते हैं आरं प्रांचक वेग या दवाव के कारण यहुता के श्रारोर पर लग्नी लग्नी लग्नी पर पार्यो हैं। उन हुए जाने वाले श्री के दुक्ड़ों से शरीर जहा तहा से घट जाता हैं। उन हुए जाने वाले श्री के हे दुक्ड़ों से शरीर जहा तहा से घट जाता हैं पर तृ ये चोटें शरीर में कहीं हो ही वेसे गहरी हो भी सकती हैं। प्राग तारे पर ये चोटें शरीर में कहीं मी आ सकती हैं। हम चोटों के लारण श्रीर से चहत आंधक रक्त भी निकल सकता हैं आरं मानोसफ आपाया को भी सम्भावना हो सकती हैं। बाला वहीं क्षी से छिट जाती हैं आरे हस प्रवार श्रीर के टबड़े नारे मिट्टी के वण या लकड़ी के छोटे छोटें माल में पूस जाते हैं। प्राथ श्रीर में प्रवेक स्थानों पर घष्ट हो जाते हैं। प्राथ श्रीर में प्रवेक स्थानों पर घष्ट हो जाते हैं। श्री श्री में हम स्थान पर घष्ट हो जाते हैं। प्राथ श्रीर में प्रवेक स्थाने पर घष्ट हो जाते हैं। श्री माल में पूस जाते हैं। प्राथ श्रीर में प्रवेक स्थाने वाली देवां में स्थान स्थान से अर्थ हो ले हो हो हो है कि श्रीर पर के हस्त्रों भी हतने गरी के रिश्त वही कर पारी। उद्ध्वक आरो वाली चीजों से ले श्रीर प्राथ पर जाते हैं। श्रीर जगर जगर जगर से क्ट जाता है। घाष्ट का प्राथर मूम में अलने वाला भी हो से सकता हैं। हो सकता सकता हैं। हो सकता हैं। हो सकता हैं। हो हो सकता सकता हैं। हो सकता हैं। हो सकता हैं। ह

हों सकता है कि ऊपर से देखने पर पेट के अवसवों पेशान के माग या छाती हरणाँद की अप्रतनी चीन वा कछ पता न चले पर हुए उसे पसने हम घावों कराँचों प्रति हाति के कचले हुए अपने या पीड़त स्वाधन की प्राच मीती से इस का अनुमान लामा जा तकता है। यदि पीड़त क्यांक्त कर करी प्रदर दर्ग मरन्म हो या शांकतहीनता अक्ट करे तो अक्ट लक्षण न होते हुए भी समझ लोग चाहियों कि प्रान्थ करी चीट हैं। धेर्स तो डाक्टरी जाच से गैपता चल सकता है कि चीन किस अक्षर की है आरं किनी गम्भी हैं। ह्या के बहन यटे हुए दबाव में प्रान्थित रहने पर चनाई दक्षार श्रीत को सींच पहचती हैं। विस्फोट जीनन चोटों के सखण चोट को ममिता की माता के जानुतार ।म नर्नभन्न प्रकार के हो सबसे हैं। पीड़ित की छाती में दर्द हो तक्ता है। उस उपकाई जा सकती हैं। उसे उन्हरी हो सबसी हैं। इसी क्ष्में रात्री के दान के जार उसको तास उन्हरी हहूँ हो तकती है। इसी क्ष्मी खासी के साथ रकत भी जा सकता हैं। कभी कभी पीड़ित पेहोड़ हो जाता हैं। उसके दिल में गम्भीर प्रकार का इस पेठ सकता है। उसके बात में पर्द पट सकते वा सीजास्त्र हो सकते हैं। कान के पर्द के छिन जाने के बारण दर्द होता है जारे सुनने में चांचा पड़ जाती हैं। इस प्रकार छिन जाने के बारण दर्द होता है जारे सुनने में चांचा पड़ जाती हैं। इस प्रकार छिन जाने से इस में जो चीट जा जाती हैं यह तो जाम तीर पर जल्दी ठीफ हो सफती है परा पहरापन यह के सिंप करता हो जाता है।

विस्फोट से बहुचा उत्पन्न होने वाली दस्ती प्रवार ही व्यया बुचले जाने के बारण होती हैं। इन में डेंड्डपों की चोटे जारे अनेक आतीरक स्रीतया हो सपनी हैं। जो सोच मलवें में कस जाते हैं जारे जिनचे हते में पिसी मान पर माते वजन निर पड़ता हैं जा के पूठ्ठे स्रीतहस्त हो सक्ते हैं। जब पड़ें घटों तक यह दयाय पड़ता रत्ना हैं वो पुट्ठे से गिवन कर हानिमर पदार्थ पूर्वों को नुक्सान परचाते हैं हालांक हो तकता है कि मतबें में से सुरन निम्नाल लिग जाने के बाता कहीं व्ययम सत्ता चा दाई हैं। एसी अपवन्या में चोट लगें भाव में नहीं परचारी चाहियें।

कुछ क्षणों में ही निकाल लोने का प्रयत्न कर लेना चाहिये आरे यह काम सफलताप्तंक यही बचायवार्य करने वाले कर सकते हैं जो उस समय पीड़ितों के निकट हों। चेहरे गर्दन आरे छाती पर के बाब भी सास लोने में सिटनाइया पेंदा कर सकते हैं। ग्रांत कभी कभी स्थासावरोंच का कारण भी बन सकते हैं। यांद नले आदि में इतनी स्जन हो गई हो कि पीड़ितों को सास लोने में करिनाई हो तो बचाब आरे इताज में जिवनी देर होंगी उतनी ही यह मिंठनाई पटती जायेंगी।

ज्ञात की चौट पर सबसे पहले ध्यान देना चाहिये ज्ञास के ढेंसे को संवीप्रम देखना चाहिये ज्ञार असके चारों ज्ञारे के वन पाल की चोटों को चाद में । यदि कोई पीड़िल एक ज्ञात में बहुत ज्ञाधिक ध्येज्येपन या एक क्षाय से इंग्ल सीमित दरी तक दिखाई दोने की डिक्सप्रव करें तो उसका तृत्य इलाज होना चाहिये। यदि ज्ञारा के ढेंसे में चोट ज्ञा गई हो गों पीड़िल की ज्ञातों को हलके हपड़ों से एक दींजिये उसे पीठ से बल दिखा हिलाक सुरक्षित स्थान में ले जाइये ज्ञार छीप उसे विस्ती योग्य डाक्टर घो दिखा कर इलाज करणाह्ये।

यिक्टण से उत्पान होने वाली रूगणता के कारण जो स्वतन्ताक वार्त पैदा हो सन्ति हैं उनके विषय में बहुत कुछ बढ़ा चन कर कहा जाता है। हैं। यहाँप प्रमण् यम विक्कांट से जो लोग पीड़म्रस्व हो जाते हैं उनमें से कुछ पर बिक्टण का प्रभाव घड़ना प्रवटस हैं परतृ प्राथमिक उपचार करने बाले या अगापात में पीड़ियों की भरसक सहायता करने वाले किसी ब्रान्य व्यक्ति से हिप्ते होयद हो क्यी कोई स्वतं की बात पैदा हो।

विकरण जीनत व्यक्षा सामानण आत्यन्त विस्फोटक वन से आग सजार यम में या शतरावारों में होने बाले साधारण विस्फोटों से उत्पन्न नहीं होती।

हिर्ताष्टिमा पर गिर्त मम है विषय में जो सबसे नहरी छान पीन क्रारि जाचे पड़नान की गई थी उसके प्राथार पर यह माना जाना है कि सभवन विरुक्त ने प्राथात का यहने के सिल प्राथार पर यह माना जाना है कि सभवन विरुक्त ने प्राथान के कि विकास से कोई विद्युंध प्रकार की होनि नहीं पड़ची थी। इन लोगों को विवेदण पूर्व लोग कि विवेदण प्रकार की होनि नहीं पड़ची थी। इन लोगों में बहन हो कम ऐसे लोग मिले जिनके रखा में गान म थोड़ गहन परिवर्तन पाए यथे।

पीड़ियाँ को इस मात का पता चल ही नहीं सकता कि हम किस्फोट फे समय विस हर तक उप त्रीशत अप्रयस्था में रहें होंगे न ही उनका इसाज करने माले को यह बात माल्स हो सकती ली हैं। कोई भी यह नहीं पान सकता कि यह में क्या क्या आरे कितनी ली होता को वैद्या हो सकती है क्योंकि पीड़ों में विकरण के प्रमान का प्रयश्च झान नहीं हो सकता। यह तो ठीक है कि 'ताना मिरणें यहाँ वीहण होती है परन्तु भम तथा ध्यक्तियों के थीच किसी मोटे पदार्थ के होने के कारण कुछ न कुछ रहा हो जागी है। हा साधारण क्ष्यडे किसी व्यक्ति को नाम किरणों के एका से नही यचा सक्ते।

ऐसा प्रतीत होवा है कि जापान में सावधानी में कमी ऋरी सामा य पप प्रदर्शन या ग्रामाय होते हुए भी पहले हैं। दिन लोग जी मिचलाने ग्रार उनदिय की विकायतों से मुक्त हो नये थे। छरीर में विकरण के आधिक मात्रा में प्रायम हो जाने से उपकाइया आती है उलीटया होती है हर पेटा हो जात हैं अपर यमराट होने लगती हैं पतन्तु डर प्रारं यमराट से भी जी निचलाने लगता है। विधिरण के प्रमाय के कारण कोड़े ही दिनों या हक्तों में पटने जी मिचलार्य या न मिचलार्य उलिटिया हाँ या न नों ही सकता है कि भूत में मनी हा जाए धकावट महस्त होने लो दल्त लग जाए प्यास मह जा भारि युरवपार भारते लने । कछ समय बाट भार्यात एक सप्ताह या गई सप्ताह याद कछ लोगों के सिर के बाल उड़ने लगने हैं परत ये बाल पर निकन **इ**पार्ल है ।

यम वर्षा आधवा बिस्फोट के समय विकरण के प्रमाय से पहचने वाली थीं। वे सम्बाध में मामा व व्यक्ति कछ भी नहीं वर सवता । जो क्र मी किया जाये वह बोग्य चिवरसको द्वारा ही विया जाये । पर व याट रसना चाहिये कि जो व्यक्ति विकास की लपेट में आ चुके हों ये प्रधा तेने वान कोई भाग न करे आरे आपने को ठड से पचाएं रखें ऐसे लोगें यो सुम सीना चारिये आरं उटे पर्यापा मात्रा म आंजन आरि पानी मिलना चारिये । इसके आनिरियत उटे दपडे इस प्रवार पहनने चाहिये कि छोटे मोटे घार सदायत होने से बचे रहे । बांद इतीर में पीलाया जा। जाए या यहन धवाय गहन्स होने लगे या कोई घाय महायत हो या बाट में हो जाए तो उन्हें ष्टरिटर या परागरी प्राप्त बाना चाहिये पराग् यात रहे कि पाण् आप्रमण में भ्रापग हो जाने था मूल कारण विकरण वा प्रभाव नहीं होता ।

मानभजाति पर परमाणु यम वे विस्फोट का जो बाल्तीयक प्रमान हो सकता है उस का एक बाद ज्ञान डिगोरिया आर्थ नागामको पर गिराए हुए यमा के परिचामा से हैं। प्राप्त हो सबना है । हाइडोजन यम वे गुकायले ग तों में यम कछ भी नहीं में। योंन परमाण मृहम छिड़ जाग आते प्रचान पणार मा इस से आधिक मेनान्य मजन में वर्ष मिला जाने सर्वे तो इन्द्रा प्रमान भारते आधिक आदि विमन्त होता करण वर्षा में अप ते के आहे करण होता है। सम्माय में हुँ गुरुवाव में बतान नवे हैं वे ही वह बसों वे आदमन के समय भी काम में आ। सवने हैं।

पोलियों (Polio)

या बाल पक्षाघात

घोलियो एक बहुत पुरानी बीमारी

हं परत इस की प्राधीनक जानकारी १९०५ ईस्वी सं पूर्व नहीं हो पाई धी।

पक्षाचात ज्याचानक ही ज्यार यहाचा विना किसी पुत्र लक्षण के बच्चों पर पालमण करता है आब चाहे वे बच्चे स्वस्य हों आच्छा खाते पीते हा आर्र साफ सुमरे घरों में रहते हों या चाहे क्मजोर हों उहे भरपेट भौजन न मिलता हो प्रारं कांपिडियों में रहते हों। इस रोग का आक्रमण होने पर पीड़त बच्चे के कटम्ब के लोगों को वर्ड क्ड दिन या हफ्तों तक परेशनी आर चिता रहती है और उन्हें इस बात का आनुमान नहीं हो पाता कि इस आधात का आंतम रूप थया होगा। प्राय देखने में तो यही आता है कि पक्षाचात से पीडित व्यक्ति सदा वे लिये आपग हो जाते हैं। जब यह रोग प्राण लेने पर ज्याता है तो छीघ ही घायक प्रहार करता है परन्तु प्राम तौर पर सरन्त यीमारी के बाद ही ऐसा होता है।

इस रोग के व्यापक रूप से प्रचालत दो नामों में से एक नाम 'याल पश्चाघात है । पहले पहल दिए आरं बच्चे ही इस बीमारी का शिकार होते ये न्यार उन्ही दिनों इस थीमारी का नामकरण हन्या । दसरी बात यह भी है कि इस रोग का प्रमुख लश्रण पश्चाघात या लक्ये के रूप में प्रकट होता है भागेप प्रानंक बार यह पश्चाधात स्थायी नहीं होता । इस सज्ञा का पहला शब्द प्रभान बाल अप प्रांचकाचिक आनुष्युक्त होता जाता है क्योंकि पिछले कुछ वर्षों म इन रोग के पीड़िक्तों में से पच्चीस प्रांतग्रस पीड़िक दस साल से । जपर भी "प्रयस्था वाले बच्चे रहे आरं बड़ी उन वाले पीड़िनों की सरव्या भी ऋषियाधिक यद गई है।

याल पशाधात दा दत्तरा नाम पोलियो है। यह पोलियो माइलाईटन (polio myclitis) या छोटा रूप है ज्यार क्ष्मयन क्ष्मिर पोलियो माइलाइ िम (acute anterior polio myelitis) बहने वा संक्षाप्त दग है।

जा स्योक्त उपरोक्त चीन हास्दों का अर्थ जान लेता है जो हा तो के सस्य व में आहे कहें बातें मालूम हो जाती हैं। यह तोन मण्ड चीन हाता है अर्थात् तीन योता हैं आहे उपरोक्त कि याता है अर्थात् तीन योता हैं। स्जन में स्टज्ज या मंस्-दोष (modulla) का दानों ही में आ जाती हैं। वेंद्वीय तीत्रका बत के हन दो मातें में अपरोक्ष अर्थात् ही में आ जाती हैं। वेंद्वीय तीत्रका बत के हन दो मातें में अपरोक्ष अर्थात् में के आवार आरं मूर्त रच के आवार का मान में से आप यो निक्ने हए सीन जैसे भाग सबसे आधिक मन्यीत्ना से प्रमावित होते हैं। इन मीन जीसे भागों में मीत्रका भोगां प्रकार स्थापन करते हैं।

भें द्रीय निजया नम के जिन आग पर पॉस्स्या के आज्ञमण की सम्ते
ग्राधिक सम्भावना रहती हैं वे पिंड छाती गर्दन बले ग्रामि कुछ हन सम् प्राप्त
तेने अगा को पांड्रमां पर निषय लग रहन ने सार्व आग होगे हैं। नामा पांच
पंचल कर बाह या एक हान में ही पहापात के लग्नण एक्ट होते हैं। नामा पांच
पंचल कर बाह या एक हान में ही पहापात के लग्नण एक्ट होते हैं। तम प्रती
की रस्तम पांड्रमा (breathing muscles) मंक्त हो जाती हैं। तो प्राप्त
प्रता ही स्था ही माम से प्रमुख समस्या बन जाती हैं। एक सु प्रत्य आग्नियानिय
(manifestations) चार्च कर हो स्था ने हो बार नवने मानी बात यह है
कि प्रयोक स्थित में ग्रामि के जिन आगों या पींग्रयों पर परााधान या प्रता
होता है प्राप्त मानी प्राप्त कर मां ग्रामीचा नाईं होते। पटने हुन मानी के
सार्वी पर निययण रहने बाती के लीव तोजाबा तो हैं। हम हम का स्थाया
(cells) शीन इस्त हो चुनती हैं। चुफ पिना बोजपा-नियमण है बाहि भी
पीरी अपना वार्य नहीं कर नवनी हस्तित्त वार्तिक को अपना
ग्राम्याया शीन परचाने या आर्थ यह हागा है नक्त हमा। नियमित परी पीं
पा गाधिक समस इन वे लिए पश्चापान ने प्रवासिय हो
गर्द है यानि कर्म
प्रयानवार्यों में पिसी पीरी चिर्चक को स्थानित करने वाली को सियमण
हो सार्व से पर परनी हैं आर गरीन हमा स वर्च पीरी विरक्त स्थान
हो सार्व सो पीरी हो सार्व हो । जाती हैं।

जय गले की पेंग्रिया विशेषण कोममाताल या निमानों व बार्य ।
सम्भी पन पेंग्रिया पक्षाधान में प्रमानित हो जाती हैं से उन्हों की बानारिक स्थित उत्पान हो जाती हैं क्योंकि ये परिणा में ग्रीर्थ (medulla) में रिणा कोंग्रिकाण के म्मूर्त देखा। स्थालन होती हैं। मेंक दीर्थ को क्यी क्यों बार (bulb) में पहले हैं इसी से बाद पक्षाधान (Bulbar Polso) हा रिपाल हैं आरे युक्ति करना हुन सक्यों में प्राप्त करने हुन सम्बन्ध इस्तरन जिसा हम करने की आप्य मान्यपूर्ण प्रीत्मार्ण में भी होता है हारिया कर पहाण्यान इस बात का होताब होता होता करनों में हैं। पोलियों क्द्र प्रकार के विषयण (virus) के कारण होता है परन्तु इन में से ध्येवल तीन ही ऐसे हैं जिन से शरीर का कोई न कोई अग येकार हो जाता है। विषयण के इन प्रकारों के सवर्षन (cultures) को प्रयोग शाला में इलेक्ट्रॉन स्रेमदर्शी द्वारा देखा जा सकता है।

रोग के लक्षण जब पोलियों का प्रहार होने वाला होता है तो पहले इन तीन लक्षणों में से एक या आधिक प्रकट होते हैं-

(१) साधारण जुमाम सा लगता ई--यला दखता ई कठ शोध होता है आर नाक में रक्त संकलन (congestion)

(२) ज्यातम्म जी मतलाने उलटी दस्तो या क्या से हो समना है !

(२) ज्ञातन्म जो मतलान उलटा दूस्ता या कन्य से हा सम्या ह । (३) साधारण इलच्युएजा से मी आहम्म हो सम्बद्धा है—जबर ही जाता हैं ज्ञार स्पापक रूप से उर्गर में तीव पीड़ा होती हैं। वैसे तो उपरोम्स लखण ही पीत्नायों के होने पाले प्रवर के होतेक होते हैं पर वृक्ष्मी कभी ग्रेसा मी होता हैं कि प्रभावित प्रग में तीव पीड़ा हा प्रातिमक लक्षण यन जाता है। बीप ही उस प्रग से हितने इलने की छोवन जाती रहती हैं। इस के त्रस्त बाद गर्दन ज्ञार पीठ में कड़ापन ज्ञा जाता है ज्ञार इसके साथ साथ प्रयट होने वाले तित्रका विकार के लक्षण (neurotogical symptoms) इस रोग के निदाा को पूर्णतया निश्चित कर देते हैं। एक प्रवार का पीतियाँ ऐसा मी होता है जिस में शरीर का कोई प्रग येकार नहीं होता। इस अवस्था में भी उपरोक्त तीनों प्रकार की कण्यताण उत्पान होती है परन्तु आधिक तीय नहीं होती ग्रार इसके साथ साथ सिनका विकार के भी कुछ लगण प्रकट होते हैं।

यदि बास्तव में पोलियों का आत्रमण होने वाला हो तो चार पाचन क्रिया में प्रतिष्मक गड़गड़ी हो या न हो यह सम्भव है कि बोड़ा यहत व्यवार आर सिर दर्द गले की खरायी इत्यादि होने लगें। आसत आवस्या में सिर पर्द यड़े जॉर का होता है जार गर्दन तथा पीठ के कपरी भाग में द्वीघ ही कड़ापन तया दर्दी महिता होने लगता है। इसलिये बीट पीड़ित घारित की विस्तर में सीधा बिठाने और उसकी बढ़न एवं पीठ को आपने की आरे अकाने बर् प्रयत्न किया जाए तो उसे बड़ी तकलीफ होती हैं आरि यह ऐसा नहीं कर में भवारा । तथा आगा कर चुन वास्ताक राजा के स्वार स्वर्ध मारिक देंचा । मार्तिम्मक सक्षणों में से ये सवसे आधिक निश्चित सक्षण है आर्रे जय ये इस प्रकार प्रकट होने सर्वे तो जय तक यह निश्चित 'र हो जाग कि पक्षापात नहीं बल्कि कोई आर रों। है तब सक पीड़ित व्यक्ति का इलाज इस भरह करने रहना चाहिये मानो पशाधात की ही प्रातिभ्यक प्रवस्था हो ।

हन तराम के प्रवट नीने ही डाक्टर को मुलान पहिस्स हो रिक्ता है कि यह मेत रुज्य के हुदींगर्द के तरता एता के प्रतिभाग के लिसे नुझार दें। हन प्रवार के प्रतिशा से यह मालुम हो जाता है कि प्रतिलयों का जाजनक

दन्या देया नहीं।

जिन संखणों की आभी आभी घायों हो चुकी है उनके आधार पर प्रोधित रोगिया में से आपों म बीमारी आपो नहीं बहुती, और पोड़े दिनों के आदा आद संख्या आहस्य हाने लगते हैं आपे पीड़िया घारी पाये हैं। दिनों के आदा आतं है पत्न उंच आधों म पीड़िया की शिवित्तवा निश्चित हम से महन लगती है या लक्ष्म का असर होने लगता है यह आसर आधिक भी ही सहना है आरे कम भी। जय लक्ष्म का हरला धींच के दुने का होता है तो एक क्ष्म एक याह या एक टाम की क्ष्मल एक पेड़ी या दो चार पीउया हो प्रमानित होती हैं। रोग की गम्भीर आपस्यापों म सभी आर्थों की पीड़िया तमा महैन एक घड़ की पीड़िया निश्चल हो सक्ष्मी हैं। अर्थे हमा प्रतिभाग यह होता है कि पीड़ित क्ष्मीक्षन एक आपल मर भी नहीं हिन सक्ष्मा आर्थों के स्वात क्ष्मल क्ष्मल क्ष्मल क्ष्मल क्ष्मल (Respirator) या स्वात्वे कि सोहे के पेड़ों द्वारा ही सास ले सक्ष्मा हैं।

पेदी के प्रमाचित हाने की प्रारंग्यक अयस्या में वास्तीयक पश्चापण (लक्ष्य) के अप्रसत्ती रूप में प्रकृत होने से पूर्व क्षण प्रभावत पेदियों में पूर्व हुं होता है जिस से प्रमाचित प्राप्त की विस्ती भी हायन से यहाँ गमनीव होती हैं। भीनाती की इस अपन्या में पश्चापण (लक्ष्य) वे सींग्यों की संग करने वानी मसी को यह बात ध्यान में रत्तनी चार्डियों कि पींड़ियों के प्राप्त जल मा प्रवाहित होने वाल त्यन को नित्यक्त कर दीति हैं। इस रक्त परियम मा माभा अप्रति हों कि पार्टियों के स्थाप कराय हो हो से पर कर परियम माभा अप्रति हों कि पार्टियों के स्थाप कराय हो से पार्टियों के स्थाप कराय हो से प्राप्त कर होने का अपर्य वह है कि कुछ हदारा में य परियम अप्रयन सामा य आपर आपर आर्थ ध्याप को सिक्ष इन वा भी त्या के सम स्थापी परियागत उपस्थित हो जाना है। बनी (Aenny) इनाज को महना हो स्थाप भी है।

येनी इलाज (The Kenny Treatment)

यंनी इलाज इस प्रकार होता है। शरम वपड़े में ट्रपड़ों को गरम थारी म मियो लिया जाना है ज्यों निचांड कर कमाले कम्यम या विमी प्रारं शरमें सपड़े के मुखं ट्रपड़ों में सपंत्र पर गृहदी भी बना भी जानी है ज्योर उस जार पीड़का इस्तरी हो बहा बहा हा गोहन्यों को मांघ दिया जाना है। हम प्रमार को मीहन्या का नाम 'कनी पैक्स है क्योंकि ज्योंकि हो से मांघ दिया जाना है। हम प्रमार निक्स मेंनी ने मांच से पहले चीड़ियां के शीमार्थ के लिये हम चित्र स्तार की उस्तरीयता सिद्ध की दी गैसे मों हम में परने भी म्योंक हम प्रधा की एक्स की जाना है कि स्तार हम प्रधा की एक्स जाना हो हम जाना है। हम पीड़ियां कर कम्में था जावज समस्तर थे। धारीर पोलियो ३६३

इस से कोई आरे लाभ न भी हो तो भी पोलियों की ज्यवस्था में यह इलाज ठीक होता है। यह रिसकई एवत सत्वारण को जारी रखनें में सहायक होती है आरे इस प्रकार पीछायों को वार्य-शमता को आधिक घटने से रोकती हैं। इस प्रकार जय रोग को तीचू अवस्था गुजर जाती हैं तो आधिक अप्रकें प्रकार के सन् यद्य जाते हैं आरे पीछायों के सामान्य कार्य की पुन स्थापना मा स्वांग भी पुना रहता है। इसे दसरे दान्दों में यू कहा जा सकता है कि यह इलाज पीछायों की शियलता या प्रकाशन के रोग से मुक्ति प्राप्त करने में सहायना करना हैं।

पेंखयों की पीड़ा आर बेदना की इस अवस्या में पंशायात का आंतम जारी बिश्चिट हम अपनी पूरी तरह से विक्सेसत द्वाग में अभी वक तो देन्वमें में आपा नहीं। वास्तव में ऐसी अवस्या में पेंश्या न तो पुरमहीं हुई गोती ही अर्थ न हो शिर्धिय सेत्व उनमें सामान्य सनाव में आधिक तमान आ पाता ही पीड़ायों की इस दया को पेड़ी को एठेन (spasm) बहते ही आर उनके तमान मा सतरण उन्हों नियंत्रित करने वासी क्षीम युक्त तित्रकाए होती हैं। यह क्षांस (11711.0 ton) विवाण (प्राथ5) के आप्तमण से तृत्त्व प्रकट होने बाले परिणाम स्वस्य प्रवाण होता है। अन्भयी डाक्टर को पीश्यों में इस प्रकार को एठेन का पता लग जाता है आर्य इस से उसे इस बात का निश्चित हम प्रकार को एठेन का पता लग जाता है आर्य इस से उसे इस बात का निश्चित हम प्रकार को एठेन का पता लग जाता है आर्य इस से उसे इस बात का निश्चित हम प्रकार को एठेन का पता लग पालियों बस्त हो स्वर्ग हैं का हम से पीलयों इस्त हो स्वर्ग हैं पाल के इस प्राक्रमण को न रोका जाए में बाद में इसके करण अनेक या सभी प्रभावित को युक्त (cells) नष्ट हो जाती है और पिक से पीश्यों क्रांगी में विस्त प्रकार की उसका प्रशिव कर सम्बत्त । एकता पीश्या क्रांगीर आर निर्माज्य हो जाती है । इस प्रकार पीश्यों पी निर्माण अपनम्या होती हैं।

पश्चापात को तीव प्रयम्या म पीडायों की पीड़ा प्रारं गठेन को कम करने के लिये प्रनेष प्रकार ही दुशक्रों का प्रयोग घरके देखा गया हैं। इनम सं कछ दबाए तिजन कोडाणकृत्रों (nerve cells) पर प्रमाश डालती है जार इन के प्रयोग का लक्ष्य पीड्यों को डात जारे उनके कार्य को एक्स करना होता हैं। दसरी दबाग रकत सचार पर प्रमाश डालती हैं। प्रकट रूप ने होने बाल हा ज्योपियगें मा लाभ भी घरका देखा गया हैं पातृ सदा यही डर रहता हैं कि जिन तिजय कोडाणकृत्यों पर विषयणु का अप्रकारण हो चुका है जारें जो दियीन किसी हर कक क्षति अस्त होते पूर्व हैं इन के कार्य में इन जार्यिययों की जिया से आरंग्योधक स्तायट गयई लाग। यहाँगि इन दक्षत्रामें से प्रक्र समय के लिये थोड़ा यहने यहन दिवा निक्स किस कर कार्य का समय के लिये थोड़ा यहने अस्त हो जाता है। वस्त हम अस्त हो जाता है। वस्त हमी निक्स पीडायों कर असाम हो जाता है। वस्त जात में यह परिणण निकलता है कि इनका प्रयोग करना न यरना परायर हैं। इसीलये पीडायों की

जिन लक्षणों की न्यभी न्यामी चर्चा हो चुकी है उनके ज्याचार पर पोंचर रांगियों में से ज्याकों में बीमारी ज्याने नहीं बढ़ती ज्यार थोड़े दिनों के न्यन्तर ज्यादर लक्षण अग्रह्म होने लगते हैं ज्यारे पींक्षत स्वाक्त होंगू ही स्वस्य हो जाते हैं परन्त होंगे आप में पींख्यों की शिष्यलाता निश्चित रूप से यहने लगती हैं परन्त होंगे लगता हैं यह अप्तर ज्याध्यक्ष भी हो सकता हैं ज्यारे कम्म भी । जय लक्ष्में का हमता बीच के दर्जे क्षा होता हैं वो एक क्ष्म्ये एक क्षाह था एक टान की क्षेत्रल एक पेडी या दो चार पींछ्या में प्रमानत होते हैं । रोग को मन्मीन अग्रवस्यकारों में सभी ज्यामें की पींध्या तथा गर्दन एक क्षा की मन्मीन अग्रवस्थान हों से सभी ज्यामें की पींध्या तथा गर्दन एक क्षा की पींछ्या निक्क्त हो सकती हैं ज्यारे होता है कि पींड्या लिए का ज्यान के सकती हैं आप होता परिणाम वह होता है कि पींड्या लिए का ज्यान के स्वत्र होता है कि पींड्या लिए का ज्यान के स्वत्र होता है कि पींड्या लिए का ज्यान के सकती हैं ज्यारे के स्वत्र होता है कि पींड्या लिए का ज्यान के सकती हैं कि सकती ज्यारे के स्वत्र होता है सि सकती होता सकती होता होता है सि सकती होता होता है सि स्वत्र होता है सि सि स्वत्र होता ही सास ले सकती हों।

पेरी के प्रभावित होने की प्रातंन्मक ग्रावस्था में बास्तीयक पर्शावत (सक्दें) के ग्रासकी रूप में प्रकट होने से पूर्व कछ प्रभावित पेरियां में यहां दर्द होता है जिस से प्रभावित प्रमु की किसी भी हरकत से यहां तक्तीक होती हैं। यीमारी की इस ग्रावस्था में पर्शायात (सक्द) के रोगियों की सवा करने माली नसीं को यह जात ध्यान में रखनी चाहियों कि पीड़ियों के प्रांत उनमा चरवाल विद्येवत विनमृतापूर्ण हो । वस्त्यकृत पीड्यों की निष्क्रिय उन में प्रमाहित होने वाले रक्त को निष्क्रिय कर देवी हैं। इस रक्त परिवक्त में योगिया प्रपत्ति मालान्य ग्रावस ग्रावस का प्रस्ति चह है कि कर दक्षाण में ये पीडिया प्रपत्ने सामान्य ग्रावस ग्रावस का प्रस्ति च हो कि कर प्रमाण कर सकती । इसके वाद व्यवस्थकत पीड़ियों की सिकड़न या धीणता के साम स्थायी प्रधायात उपस्थित हो जाता है। केनी (Kenny) इसाज को मत्या का स्थाया प्रधायात उपस्थित हो जाता है। केनी (Kenny) इसाज को मत्या कर साम हो।

केनी इलाज (The Kenny Treatment)

भंनी इलाज इस प्रकार होता है । गरम कथड़े वे ट्रफ्ड़ों को नरम पानी में मिमों लिया जाता है जारि निचांड़ वर फलालेंन वन्यल मा किसी जारि रामें वपड़े के सूखे ट्रफ्ड़ों में लापेट कर गढ़दी सी बना ली जाती है जारे जाड़ा जाउं पीड़्या दखती हो बहा-महा इन मोद्द्यों को बांच दिया जाता है। इस प्रमार की गांद्र्यों का नाम केनी पंकस है क्योंक प्रांस्ट्रोल्या की स्प्रांमद्द्रय नर्म निस्त्य केनी ने सब से पहले पॉलियों के होगियों के लिये इस जियदिसा की उपयोग्यता सिद्ध की थी बीसे वो इस से पहले भी लोग इस प्रवार में सिवार्य को जानवें में जारे इसे पीड़ा दर बस्त का आपका साचन सममने थे। यांगि इस से काई आरं लाम न भी हो तो भी पोलियों की अवस्था में यह इलाज ठीक होता है। यह सिकड़ों एकत सत्वारण को जारी रखने में सहायक होती है आरं इस प्रकार पींडयों को कार्य क्षमता को आधिक घटने से रोकती हैं। इस प्रकार जब रोग को तीच अवस्था गुजर जाती हैं तो आधिक अध्यों प्रकार के सन् बच जाते हैं और पींडयों के सामान्य कार्य की पून स्थापना का स्योग भी घना रहता है। इसे इसरे क्षब्दों में यू कहा जा सकता है कि यह इलाज पींडयों की क्षियलता या पक्षायात के रोग से मुक्ति प्राप्त करने में सहायता करता हैं।

पेशियों की पीड़ा आरि बेंद्रना की इस अवस्था में पश्चापात का आंतम और निश्चित्व हव अपनी पूरी तरह से विक्रिस्त दछा में अभी तक तो देखनें में आया नहीं । मास्तव में एंसी अवस्था में पेशिया न तो मुरमाह हुई होती हैं गौर न ही शियत बोल्क उनमें सामाय तनाव में अधिक तनाव आ जात ही पीश्चों को इस दछा को पेशी को एंडन (spasm) करते हैं आरि उनके तनाव मा फारण उन्हें नियंत्रित करने वाली क्षीम युक्त तत्रिवाए होती हैं। यह क्षोम (urata tion) विवाल (virus) के आक्रमण से तृत्त प्रस्ट होने वाले पीरणाम स्थरप उपम्न होता हैं। अम्भी डाक्टर को पीश्चों में इस प्रकार को एंडन के पता त्यात हैं। अस्य स्थात कर विश्वयों में इस प्रकार को एंडन के पता हो जाता है कि रोनी यास्तव में पीलियों इस्त से उसे इस यात का विश्वया होता है कि रोनी यास्तव में पीलियों इस्त हो क्या हो । यदि पिषाण के इस आक्रमण को न रोका जाए तो यदि में इसके कारण अनेक या सभी प्रसायित को श्वकर नहीं पेदा कर ताती । एकत पीश्चयां को निक्ति प्रकार के हरकत नहीं पेदा कर ताती । इस प्रकार पीश्चयों में किसी प्रकार को हरकत नहीं पेदा कर ताती । इस प्रकार पीश्चयों आरि त्री कार्य अध्यक्ता णीलियों की आरीन अध्यक्त हो हो इस प्रकार पीश्चयों आरि की कार्य अध्यक्ता णीलियों की आरीन अध्यक्त होती हैं। इस प्रकार पीश्चयों आरि की कार्य अध्यक्ता णीलियों की आरीन अध्यक्त होती हैं।

पंधापात को तीन प्रमन्या में पेडियों को पीडा प्रारं एरेन को क्म करने के लिये आनेक प्रमन्न हो त्वाजां का प्रयोग करके देखा गया है। हामें से क्षण दबाग तीत्रक क्षांडाण्यां (nerve cells) पर प्रमाय उत्तर्ती है आरं इन के प्रयोग का लक्ष्य पेडियों को ज्ञात आरं उनके कार्य की इलका करना होता है। इसकेट रूप से होने वाले हैं। इसकेट के वाले के ही होने हों। इसकेट कर हमारे के कि जिन नी त्राप्त को वाला भी वहना हो हमारे को विस्ती ने किसी हम के की इसकेट हमारे की हमारे हमारे हमारे की हमारे की हमारे की हमारे की हमारे हमा

पींड़ा आरे एटेन को दूर करने के लिये 'क्नी पैक्स दुनारा सिकाई' इन द्रकाम की आपेशा करी मेहनर होती हैं। 'क्नी पैक्स का जीचन प्रमोग इस प्रमार होता है। गरिट्समें या 'पैक्स' को पीड़िन क्षेत्रों के आकार आरे 'नाप का पना लिया जाए आरे नरम मेन करावा जाये। पर तु ये गरिट्समा इननी गरम भी न हो कि तन्तु ही जान जाये। इसके आयेतिकत इन गरिट्समों को ठडा होने से परने की यदल दिया जाये क्योंक यदि ये लागिलानी ठडी और प्रियाचियां हो जाय होने से परने ही परन रामिका अपेशा के स्वाविध कराविध हो और स्वाविध स्वाविध यदि ये लागिलानी ठडी और स्वर्णाच्या स्वाविध स्वाविध स्वर्णाच्या होने के आरे यह जाती है।

समस झाच्छी याव तो यह ही हावी है कि रांगी को निकटवन अस्पतान में मरती करा दिया जाये ताक वहा उसको आच्छी से आच्छी देव रस हो सके। पत्न्तु यदि अस्पताल में इस प्रवार के हनाज के लिये सब सुविधाये हा वो यहाँ बेहतर रोगा कि अध्याय २२ में बतायी हुई याता पर अमत बिया जाये अध्यान, प्रमधेवत आची पर कपड़े आरे रसन् पानी से सिमाई वी जाये। हम प्रकार की चिकटता के लिये क्सी न-किसी को रोगी के पान राना

आयन्त श्राबरथक होता है।

इनस यत्र (Respirator) व्य प्रयोग

सास लेन में मोंठमाई के कारण दशत यंत्र (Respirator) का प्रयोग किया जाना है। जब ये दशतन पीड़ाया के पराधान के कारण उत्पन्न हुई हो तो तत्शत त्रार्थ उसके उपरान भी दशतन यह का प्रयोग प्राण-राधा में अत्यन्त सहायक हो ना ता है। प्रमांवत पीड़ाया क्वेल छाती को दोवारों को ही नहीं हाती मेंट्क मध्यच्छद (Diaphragm) की भी हाती है। यह मध्यच्छि पंधी ततुत्रमा का मुम्पद के आकार का एक पदों सा हाता हैं जो छोता उत्तर गहरा का एक प्रयोग अप्रयाग अप्तान के लोका अप्तान के स्वान के लोका अप्तान के स्वान के स्वान के स्वान के स्वान अप्तान के स्वान के स्

जय छाती को देवसन परिया निष्क्रिय हो जाती है तो रानी न बेबल सांस लने में ही आसमर्थ रहना है यॉल्क खास भी नहीं सकता। इनका अप यह होता है कि चाहे देवान यज आवश्यकानुसार अन्दर हवा पहचान में कितना ही सहायक क्यों न हो पर रानी के न खास सकने के काल्य उसका बाद माने करक उन्नीत सदार आदि देवाना प्रन्द्य हो जाता है क्योंक बह इट सामान्य रूप में चास कर बाद नहीं निक्रल सकता।

अप्राजनल स्थास ग्रंज का प्रयोग आस्मा करावे ही समय या उनके गृत्त यार डाइटर लोग रोनी को स्थास नहीं का आपरेग्रन (Tracheotomy) पर दक्ष है इस आपरेग्रन में गर्दन के सापने के भाग में एदे कर दिया जाना पोलियो 389

हं ग्रारं स्वास नली (Trachea) में स्वर यत्र (Larynx) से धोड़ा नीचे एक नली (tube) डाल दी जाती हैं। इस नली दुबारा रांगी न फेब्स सास ही ले सक्ता हैं चील्क नसे इस में एक चूपण नली (sucteon tube) लगा देरी हैं जिस से रोंगी के बायू मार्ग में कक आदि कुछ ाही रुकता आरे इस प्रकार यह साफ रहता है।

जय छाती की पीशयों का पक्षाधात इतना कम हो जाता है कि रोगी सामा य दग से सास ले सके वो स्वास नली में डाली हुई नली आसानी से निष्यल दी जाती है। गर्टन में का छेट बीघ ही यद हो जाता है ऋरि घाय मर

जाता है।

इवास यत्र का प्रयोग करने वाले रोगियों को चाँवीसों घट नसी की सहा यता की ज्याबश्यकता पड़ती हैं। ये नर्से विशेष प्रकार से प्रशिक्षित हा ताकि ष रांगी की देख माल भी भली मादि कर सके अर्थर ब्वास यत्र को भी दखती रहें कि काम ठीक तरह कर राग है।

कभी कभी ऐसा भी होता है कि जो रोनी पूर्णतया पक्षापात प्रस्त हो युद्धता है यह यिना किसी इलाज के कुछ ही महीनों में पर्याप्त रूप से स्वस्थ होक्र इपिर-उपर चलने फिरने आरि अपनी निजी आवश्यकतामों की पूर्ति क्रने म समयं हो जाता है । पत्न्तु ज्ञामकार पर पद्माधात ब्रस्त पेशियों को फिर से सामा य कार्य कर ने योग्य बनाने के लिए विश्वेष प्रकार की सिक्काई ज्ञार मालिश ज्यादि की आयादयकता पड़ती हैं ज्यारि इस में समय भी बाफी लगता हैं। सिस्टर केनी की किसारी हुई विधियों का दूसरा कर (phase) इस प्रकार की चिक्तस्ता में यहत कुछ काम देता हैं।

पालियों से पीडित लोगों की योगिक सख्या में से बहुत ही क्म लोग ऐसे होते हैं जिन की दशा इन या आय प्रकार के उपचारों दुनारा नहीं सुधा रती । ऐसे रांगियों को आपरेशन की आवश्यकता पड़ती हैं या मुसस (Braces) पहननी पड़ती हैं या कोई ग्रांर उपाय करना पड़ता हैं ताकि प्रयनता

यया सम्भव जाती रहे।

जब पोलियों हा उपात्रमण होता है

पोलियों का जाजनमा एक बार हो चुकते के बाद दोवारा पहन हो क्य जपनन्यामा में होता हैं। इस टीप्ट से यह रोग त्यसरा कनपेड़ों (mumps) "तेर मोतिया चेचक की आति विवाण रोग (virus disease) हैं इसलिये जिन लागों को एक बार घोरितयों हो चुकता हैं उन्हें इस के दसरे जाजनमा रा यह भय नहीं होना चाहिये।

सक्रमक रोगों के सम्बाध में यहत समय तक किये गये आध्ययन में यह सिद्ध हो चुका है कि जब रोग-उत्पन्न करने वाले जीवाण (tarus) हम पर ज्ञारूमण करते हैं तो हमारा खरीर इन ग्रजुओं से मुक्यवला करने के लिये मृत व ही विशिष्ट प्रमार के रासायांनक पदार्थ उत्तयन्त करने लगता है। इन रासायांनक रही सीगांवकारकों (antubodus) की सहार दी गई है। साधारणात्रमा यह रोग प्रतिकारक रन्येत प्रवाह के लाव चातने रहते हैं ज्ञारि इन में से चहुत से जीवन अर उसी में रहते हैं। इस प्रवाह में यदि उसी प्रवाह का जीवाणु या विषाणु ग्रारे पर आक्रमण वर्ने घे ग्रारे यिना काई सील उज्जये हैं। उन अनु प्रां का आसानी से दमन कर तक्का है। रोग साज्ञमण का प्रांतरोध करने वाली ग्रारे की इस ग्रोकन को रोग प्रतिकारण आपना प्रांतर की इस ग्रोकन को रोग प्रतिकारण आपना प्रांतर अपने करने वाली ग्रारे की इस ग्रोकन को रोग प्रतिकारण आपना प्रांतर (ummunity) करने हैं।

जिन्हें यह थोमारों हो चुंछी हैं उन लोगा के रहन रस या सीरम के आध्ययम ही सिद्ध हो चुंबा है कि रोग को तीय अग्रस्था के पीतने नक विद्याद्य प्रकार में रोग प्रतिकारक रफत में यहनायत से उत्तर का चुंकते हैं। उत्तरहरू विद्याणु पोलियों के रोगियों के अरीर के विद्यान भागों में पाया गया हैं पुरस्तु तुलना मक कर में यह नाक की सिनक (रेठ) सरसर आरि समस

ग्राधिक टड़टी में दोने हैं।

प्राजयत पीलयो थे विश्वेषकों का निश्वास है कि जो जीन पीलियों है यिकार हो जाते हैं उन में से आधिकाश की यह रोग एसे स्वस्य व्योवता । से लग जाता है जिन के शरीर में इस बोन का विषाण पहने ही से मौजूद होता है। इसका अर्थ यह हमा कि रोग है लगने से वधने का कोई व्यावहा कि उपाय नहीं है अर्थीर नीमियों को दसरों से पालन रसने से भी कोई लाम नहीं हाता। प्रव हम ससीय में रोग प्रीतकारमां (antbodies) के विषय पर दमरे

पूर्व हम संख्या म राग प्रातकारका (antibodies) के विषय पर उन्न रुग से द्वीप्टपात करेंगे । इस बात का पता चल चूका है कि जिन संत्रों में पोलियो ३६७

पोलियों फंल जाता है यहा के स्वस्थ लोगों में न केवल इस रोग का विषाणु मांजूद होता है विस्क उनके रक्त रस (सीरम) में पोलियों प्रतिकारक यह तायत से विद्यमान होते हैं। सच वो यह हैं कि इस प्रकार के लोगों पर अप्रति जिन लोगों को यह रोग कभी न हज़्या हो उन पर यहत समय तक क्षिये गए उपस्थियों से हात हु मा है कि उपने कत्यावस्या थालों (१३ से १९ वर्ष तक वालों) उपीर सभी ययस्कों में पोलियों प्रतिकारकों का यहत यहा महार रहता है। यहां करण है कि जिन लोगों को कभी पोलियों न हज़्या हो उन में से इतने आधिक व्यवित्ययों को वीव पक्षाध्यत से पीड़ित लोगों के निकटलन समयर्ट में ज्या जाने पर भी यह रोग नहीं लगता। इस बात को समभ्जें समय हमें इस जिब्बर्ट पर पहचना पड़वा है कि जन लोगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता वा मुख्य कारण उनका एक या उपनेक वार पोलियों के रोग कि सम्पन्ध में अप्रता होता है। जस से उहै योज यहत् या विषयों कर रोग के सम्पन्ध में अप्रता होता है। जस से उहै योज यहत् या वार कर पांति है।

पोलियों हे टॉके का चयोग

रोंग की रोक-याम के लिये एक दसरी आरि आशाजनक व्यवतर विधि हैं पोतियों के टोकों का प्रयोग । आगन तार पर टीकों या टोके की दवा में स्वरोग में तोन मतिकार क उत्पन्न करने की शिक्ष ते जे हो जाती हैं। डॉक्टर सांक के निकासे हुए पोतियों के टीके का परिक्षण पब्ले पब्ले पहा माँ पर आरि स्वेच्छा से अपने टीका लगवाने वाले व्यक्तियों पर किया गया था। इस के उपरांत किस्तुत परिक्षण के बाद इसका प्रयोग अमन्त्रादित हो तथा। १९५६ के मार्च अम्रीक में अमरीका में नेशनल पाउडेशन कार इन्केट हत्त परातिसिक्स विमन राज्यों और संगीधानी स्वास्थ्य सस्थामों के तत्यावधान में व्यक्त कार प्रयोग अमरीका में नेशनल पाउडेशन कार इन्केट हत्त परातिसिक्स विमन राज्यों और स्थानीय स्वास्थ्य सस्थामों के तत्यावधान में व्यक्त कार प्रयोग स्वास्थान के यह है कार परच्यों के यह टीका लगाया गया था। अम यह टीका शीन राज्य आरि प्रमाव शाली सिद्ध हो चुला है 'गाँ इस प्रकार अप पोतियों पर आरिन विजय सक्ता हो ने हैं । यह टीका पोतियों के तीनों प्रकार के विधाणुओं को मध्य पर सक्ता है।

पोलियों रोग से बचने के लिये भीवन ट्रयारा आधिष्कृत जीवित जीवाणु बाला टीका (sabin attenuated 'live vaccine) बहुन आधिक गुणकारी लिट्घ हो रहा हूं आरि यदि इस टीके की दवा मुद्द दवारा ग्रहण की जाए

यो लाम ग्रार भी ग्राधिक होता है।

हुत तीन की तीक साम वे कछ प्रांत उपाय है ज्यार सम्भवत हुन हा कुछ लाम भी है हमोलये इन्हें काम में लाया जा सकता है। कछ लोगों के तोन ग्रन्स होने से कछ सप्तार पूर्व के प्रानुमयों ज्यार उनकी यात्राच्यों के ज्याच्य यन से इत यात का सक्तेत मिला है कि पोलियों के सत्रमण में द्वायद कछ विश्वेष दशय या परिस्थितिया काम करती है इसका मतलव यह हुआ है कुछ आवश्यक सावधानिया वरतनी चाहियें 1

चुकि यह चा पाचन-दिव्या की गड़पड़ों के साय साथ ही इस रांन का आध्यम हो आता है इस लिये यह बात जीवत जात पड़ती है कि प्रांसिय के सात को चार के प्रायंत्र पार्मियों में आरं प्रक्र जाड़ों में हम पात का पहत आपक का महत आपका नहीं जात के साथ के साथ के प्रकार के साथ के साथ के प्रकार के साथ का साथ के साथ का साथ के साथ कर कर का साथ का साथ कर साथ का साथ का

यहन से डाक्टरों का विश्वास है जिन दिना पोलियों फैल रहा हो उन दिना फिसी भी कारण से मारू उम्रोर गले का प्रमीपरेशन न कराया जाए क्योंकि गंसा मजीन होना है कि इस मुकार विद्याण का श्रीर में मुपेष्ठ अमान रो जाता है। इसके ज्योतीरकत इस मुकार विद्याण का श्रीर में मुपेष्ठ अमान रूप धारण कर सकता है जिसे मेर-श्रीर एक्शायान (Bulbar Polo) कर्जे क्यांकि इस से गला प्रमाधन होना है। उप तक इस प्रकार के स्तरों की सम्माधना पनी रहे तब तक बड़ी सार्वधानी की उम्रावस्थमना होती हैं। अन याद गललाों (Tonsils) को निकलवाने के लिये गले के आपरेशन की प्रमावस्थाला पड़े तो भी इस में देरे वर देनी चारिय ताई स्वतरें की हिर्मात

निकल जाए। इस से स्थान्य्य पर कोई युरा प्रभाव नहीं पड़ता।
यदि पौलियों फैल रहा हो तो नीमी टीके (routher vaccine) न
लगाए जाए। यदि कोई आर्थ स्था फैल की हो गाँउ पौलियों के टीके सी गावस्यक हो तो टीके की दबा को पानी या नालल सैनाहर (normal saline) में घोलना चाँग्रेस्थ | यदि पौलियों फैल रहा हो तो टीके यो दब

को फिल्करी है पानी में नहीं घोलना चाहिये।

द्वर्षंट्याए तथा भ्रापात

ग्रानुत्रमणिषा

	पृष्ठ
त्रापघवंग (रगइ) या खरीर का क्वीं से कट ज	ाना ३८०
त्राख में कुछ पड़ जाना	३१२
उलटिया जोर की था भार भार होने वाली	३९५
एठन इरीर (पेडियॉ) में	१८६
कान में कीई या किसी ऋन्य बस्तु का घुस प	तना ३१४
क्चला इत्र्या त्र्यं या खराँच	\$08
क ते या यिसी झान्य पशु का काटा	४०१
र्व्धत्रम इवसन	ပ္စစ္
घाव सद्घिव	368
जला महलसा गर्म पानी शैल या माप से	290
जल जाना शरीर का कदी से	३ ९७
ड् यना	299
देशव भिद	368
दमें का दौरा	१८१
दात का दर्द	394
नकसीर	१६९
पहरी याधना	३७०
फास या कीन लग जाना दाय या पैर में	396
गिजली का सहका	399
विच्छ या भनपटी का काटा	399
षेहांशी या मुखां	393
मांच	144
रक्त बहुना	१८२
खोपड़ी से	३८२
चंतर या गर्दन से	363
ल् लग जाना	१९९
याम् श्ल	964
थिक रवा	398
यिय स्वालेना	388 364
कार्यालिक प्रम्ल	₹ 88
सरियया या चृष्टों का विध	243
नाप वा काटा	3.9.5
ह ेंगा	२०३ रहर
पेंड्डम टरी इंड	- 1240- 366
१इडी 🔳 उरवर्ड जाना	477
	3 m

प्रीतरक्षण सर्वसया

रोव	भ्रमपु स्था परिरोधीयदा	यहली या में "प्रीर वा" के टीके
रोड्या कफरस्यंसी भ्रारं धनुस्तम्भ	मीर मदीने की ज्ञान में युट किसी जरहा ।	निष्की टीस अंति होती हो. ; हम प्रक् बा प्रक टीस ऐसे सी विस्ता है दिस न परिवर्श के टीस सीम्बरित होता है ; कुर एक मार्चन या छ छ समाह बाद और नी- बच्चा दिन को है ; कार वर्ष की साह सक् हो हो वर्ष सुन प्रकाशन पर्दक्ष साम (Booste) एकएक टीस ; वी एक सहीयब हो गया हो से प्रमुक्तम का प्रदिश्य हो गया हो से प्रमुक्तम का प्रविद्याल सहने बाता टीस, परन्तु प्रोम रीस मार्ची । प्रकाश के तिस्से सा
शोदयी झार धनुस्तन्म	दस या चारद वर्ष से ऊपर बाली उप्रवस्था के घटचाँ को दिया जाए	श्रीतधानकः बद्धार्ने बाला टोक्स । इन १-५ वर्षे के बाद । बादि भाग संद्युषत हो बया हो या बाह्या के सक्तम पनुस्तम्म कर ब्रोतिश्यकः बह्मने बह्ना टोक्स ।
पंचन (शंतला)	टीका छ। महीने की प्रायस्था संपहले ।	प्रविश्वमता अञ्चलं चाला द्वीया चीनशीत वर्षे भादाश्चार प्रमाण प्रमाण की प्रति हहा हो। सन्दर्भ में समस्याप कोता हो।
घोतियाँ	बारद नदीने की शाए के श्राद्ध-त्यान्द्रर स्वश्नामा आए ह	एक-एक चड़ीने बाद दो इंग्लेक्जन (१ मीड़ डोपी-टी. से साथ फिला कर दिये पाएँ वा बीव महीने थे, वा इस से छोटो बच्चों को दिये जाएं) ग्रीवसा इलेक्डन ७-११ महीने याद।
श्राज्ञरक्र (मॉसी- भ्रता)	श्रीटल्ली नवर प्रामीद में रोग फौल रहा हो एक वर्ष की स्नायु के बाद हिया जाता है	दो इजीवजन, प्रक्रमा ब्रॉजेंग्ड्डम सनने बे बाद. द्वसर ४७-१० दिन बाग । प्रांतक्षमचा बनने वाला प्रांत वर्ष एक बाता वाला वाला संदर्भ नवर शंव कोल रहा हो या वहता के समय।
हं जा	एक बचे की "प्रथमधा के बाद दिया जाए। अब भोरतने या नगर में रॉब फॉस रहा हो।	प्रोत्तध्यमः वद्यनं बस्तः इट्ड महीनं बादः। वास्य द्वारों में सात्रः करतं समय आवर्षक होता हो।
चीत पहर (Yellow lever)	जिस्ट स्थान पर पीन "यर प्रति रत हो "दर के प्रत्येक हैं वासी के हिम्में या उस बोज में याना करने पाने के स्थित यह टीम्स यह न ज्ञावद्यक होता है !	एर बोजेबगम्। इर ४ ६, वर्षः के मान प्रोतक्षत्रशः यदानं बन्धः दोगाः। वरण दोजों में याता के समय कार्यनक इतिक दें।
घतेब (गतवारी)	शच्चे को एक वर्ष माददिया आए पार्श शोज सम जाने मा हर हो ह	दों इंजिक्सन यहना सनने के बाद, दूसत ७-१० दिन बाद । होनशानता बड़ार्न बहता इन्हार्न बादा ।
elg asi	बच्चे को एक वर्ष वी उपनस्य है बार दिया पाएं पाती वीन सब कार्न का दश्यों ह	दो इंडेक्डन परंग साते के बार ७ है। हिन में बाद । प्रतिशयता कारों माना है। ६६ महीते बाद। पूर्वी युगंप में बजा के समय समय संगा क्या होता हैं।

प्राथामेक उपचार

प्रात्तिस्मक घटनाए तो श्राप् दिन घटनी ही रहती हैं। प्रत्येक यह परिवार में हायद ही कोई एसा दिन जावा हो कि फिसी न किसी के चोट चपेट न लग जाती हो त्यचा मही से फिल न जाती हो कोड़ ग्रग क्चल न जाता हो ज्ञापल में कछ पड़ न जाता हो या दात में पीड़ा न उठ त्यड़ी होती हो । यहन बात वो एसा होता हैं एसी चोट मड़ी गहरी होती हैं उदालगाये—कोई हड़डी टट जाए या मही से हतना गहरा कट जाग कि घटत त्युन निकलने लगे। एसी द्र्यंटनाज्यों के समय यहत से लोग वो यस खड़े तमाड़ा देखने रहते हैं आर्य पीड़ित स्विकत को कोई सहायता नहीं पहचा मकते। परने प्रत्येक स्विकत क्योंकत जा जानना चाहित्य कि ज्ञाबहयकता पड़ने पर एसी ज्ञावस्था म ज्या फना चाहित्य क्योंकि तात्का लिक आंदरकता जाय से फिली पीड़त व्यक्ति के प्राण बचाए जा सकते हैं।

प्रायमिक उपचार पेटी

एक.एक इन्च चाँड़ी न्यपकने वाली गॉदरया (compresses) प्रत्येक गददी एक ग्रालग डार्च में रक्तरी हो ।

मीने कपड़े (गाज) के लग भग तीन हंच लम्बे आर तीन इच चोंड़े चौकार दकड़े जो मिसल्लाभन (sterile) हो आर प्रस्वेक टकड़ा एक अलग डब्बे में रक्सना हो।

भिन्न भिन्न चाँड़ाई की विसर्जनत पोट्टया ये अलग अलग डप्ये में रक्षती हों।

तिकोनी पटिल्या ।

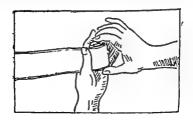
पिसर्जीमत फीने कपड़े (गाज) के गज् गज् भर के चौकार टकड़े से मी ज्ञालग प्रलग डब्बों में रक्के हों।

F-24

जलं हुए पर लगाने का भरहम । यदि इस में याच प्रांतग्रत टीनक प्रम्स लंली (tanna acad jelly) मिली हुई हो तो ज्ञार भी प्रच्छा है। रोरोमेंटिक अमोनिया स्थिरिट्स यह रयड़ के डाट वाली शीडी में हो। दो प्रांतग्रत ज्ञायोडीन वाला घोल (solution) यह भी रमड़ के डाट याली शीडी में हो। रक्त य में (टिनिक्टेट)। एक फंची। तीन इच लम्बी चिमटी। एक एक ज्ञारी दोन्दों इच चांड़ी साधारण पॉट्ट्या। पतलं तस्त्वं को चर्यांच्या (board splints)। ज्ञारतों में लगाने के लिए बच्च की नीलयों में भरा हुणा विसर्जनंव कंस्तर प्राइल या खीनज सेल (mineral oil)। सीरिक ज्ञास्त का चांल (Bonc acad solution)। वाने का सत्वा सोडा कम से कम एक प्रदाह हो।

पट्टी बाचना

प्राय प्रत्येक चोट पर पट्टी बाधनी ज्ञावहयक होती है इसीलये प्रत्येक क्योंक्त को उत्तरे के विक्रेम न आयों पर पट्टी बाधना सीलना चाहिये। पेट्टिय साफ कपड़े की होनी चाहिये। हायों ज्ञार टायों की पट्टिया दो दो हु या चौड़ी होनी चाहियें। उन्होंत्यकों को पट्टिया एक हुच से थोड़ी कम चोड़ी होनी चाहियें।



पटटी को गोलाई में लपेटने की राँवि

वायमिक उपकार ३७१

कुम पद्धिया परले ही सं तैयार कर के रख लेनी चाहिये। इनको गोलाई में लपेट क साक कानज या साफ कपड़े में लपेट कर रख लेना चाहिये। अगले कुछ पुट्टों के चित्रों दबता पद्धिया वाधने की ठीक राँवि दिखाई गई है।

शरीर का काचला हुआ आग या खराच (Bruse)

जब कोई व्यक्ति गिर पड़ता है या उसके उसीर के किसी जाग पर चौठ-पहचती है तो खबा के मीतर के मास को होन पहचती है जारे छोटी छोटी कुछ रक्त बाहिनया कट जाती है । इस से चुटोला स्थान नीला घट्या सा दिखाई होने लगता है।

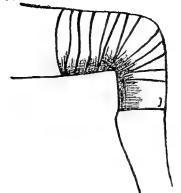
चित्रां देन तार्या होना है इस चुटीलें स्थान घर या तो घर्फ रास देंगिजये या ठडा-ठडा पानी डालियों । चुटीलें भाग को उध्यर उठाइये इस से पीड़ा कम दी जाती हैं। घोद चुटीलें स्थान का मास कट गया हो तो उस पर चांड़ा सा पींस टेरिसन नामक मरहम लगा दींजिये हमीर साफ क्यड़े की पट्टी बाफ देंगियों।

पोस्टयों के प्रकार

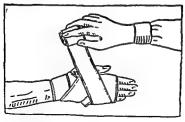
A सित की पट्टरी—यह जार्रा से पीछ' आरि पीछ' से जार्रा लोजा क्षेत्रा कर यांची जार्ती हैं (Recurrent of head) । В गर्दीन में चार्रा जारा लपेटी जार्ने साली पट्टरी । ट छाती जार्रे कपों को विचेष पट्टरी । D जार्रोजी जारक 8 के ज्याक्त में बापी जाने वाली वह पट्टरी जिस के विस्तान के टूटरी टिटटentric figure of eight) । E जार्गेजी अपक 8 के जारका में बापी जाने वाली वह पट्टरी जिस का एक ही केन्द्र हो (Concentric figure of eight) । F जिस की एक ही केन्द्र हो (Concentric figure of eight) । F जिस की पट्टरी हम में लपेटे क्पर से नीचे जार्रा नीचे में जप आजार विचित्र जारात प्रकार कर नीचे हैं (Spica of groun) । G उनस्ती के छोर को पट्टरी । H टाग की पेचहार वह पट्टरी जिस में लपेटे एक जार्रे पलटा सा सा अप से नीचे की जार्र उन्दर्श है (Spica reverse of leg) । I टाग की पद्ध पेचहार पट्टरी जिस में लपेटे एक जार्र पलटा रहा सा सर उपप की आरे पट्टरी के जीप पट्टरी जिस में लपेटे एक जार्र पटटा रहा हो पट्टरी के के जार्र पटटा की प



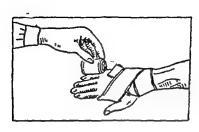




भूदनं की वह पंचदार पद्दी जिसमें लुपेटे कि आरं पस्तटा त्वा का कर नीचं की आरे उतरती हैं। यूटनं की चककी सं जरा ऊपर से बाधना 'प्रात्मक कींजर्य आरे यूटनं के नीचे पस्तटे दें कर जा त में पिन लगा दीजिये।



खुले हाथ या पजे पर पट्टी बाधने की रीति।



खुले हाथ या पजे की पट्टी।

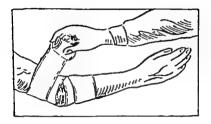


माह की पट्टी—कलाई पर से माधना आत्म्भ कांज्यि आरि चित्रित सें ऊपर की आरे बाधने जाड़में।

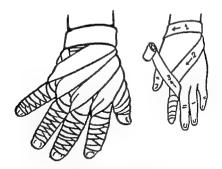


कलाई की पट्टी-अपनों के अपनुसार एक के बाद एक लपेट देने जाइये ।

प्रार्थामक उपधार ३७५



रप्रग्रेजी रुप्रक 8 के रुप्रकार में बाधी जाने वाली कोहनी की पटटी।



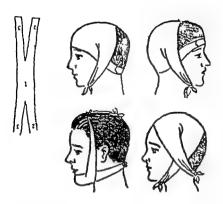
उगली कौ पहरी—प्रत्येक उनली पर ऋलन ऋलग थाथिये । उनली की पहरी— ऋकों के ऋनुसार सपेटो दीजिये ।



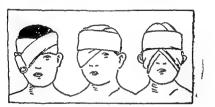
छाती की पद्टी।



खोपड़ी की पदरी।

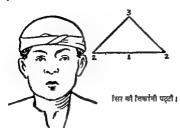


सिर की पट्टी-चित्रित सीत से कपड़े को काट कर चार छोर बना लीजिये



भाकों के भानसार बाधिये। भारत पर पट्टी बाधने की रंति ?

ż

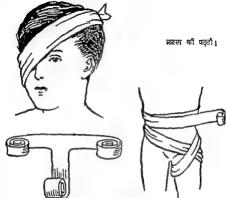




सिर की विकोनी पट्टी-एक अप्रोर का चित्र।

क्रचे को यह पंचारा पट्टी जिस में लपेटे एक आरि पलटा खाला कर उपर की आरि चट्टी हैं। (Spiral bandage of the Shoulder)





जाम को अप्रेजी "प्रक्षर "I" के ज्याकार को पट्टी-चित्रत सींच से पट्टी काटिये जारि ट्रॉडन सींन से शाधिये।





पाह को मोली (Sling) वे लिए विकोनी पट्टी।

रगड़ (त्रापधर्पण) इतार शरीर या वहां से वट पाना

किसी घाव को साफ करने समय उसको जितना कम छन्ना जाए उनना ही न्नाच्छा होता है। घाव को बिल्क्टल साफ पानी या सायुन न्नारं पानी से घोडूर्य साफ क्यड़े से उसे सुखा द्वींजयं न्नारं योद धाव छाटा न्नारं पाछी साफ हो तो उस पर थींसट्टोंसन नामक मरहम स्वाह्यं न्नारं ऐस यूट्टो सांघ देशियों। जब तक घाव बिल्क्नस मर न जाए तब वक प्रांतीदन यूट्टी सांस कर नई पट्टी मांघर्त रहना चाहिये।

यदि पाय मुझ हैं 'ग्रांत संद्रांघन हो गया है तो एक दो दिन तक यही सी मिली घटनी प्राय पर माधनी चालियों जिस से वह साफ हो जाग। यह गीली पट्टी साफ सीने कपड़ें (gauzc) या मानी कपड़ों की हो 'ग्रांत हमें वह तह साम मोटा वह लिया जाग जारी पिर एप्सम सॉल्ट (apsonn salt) हो घोल में अपछी तरह मिन्नों लिया जाए (घोल यनाने के लिए) एक प्याल गरम पानी में घाय वा चम्मच भर एप्सम सॉल्ट चाहिये—चम्मच स्वय उपर तक मरा हों। प्रायमिक उपचार ३८१

इस स्पष्टं को जीना रखने के लिए बार कार एपसम सॉल्ट का थोड़ा थांड़ा थांड़ा संस स्पन्न को नीला रखने के लिए बार बार एप्सम साल्ट का थांड़ा थोड़ा थांड़ा थांड़ थांड़ा थांड़ थांड़ा थांड़ा थांड़ा थांड़ा थांड़ा थांड़ा था

गहरे घान जिन में से रक्त ग्राधिक बहता हो

यदि पाव से ल्ला निरन्तर निकलता रहें आरे यदि न हो तो कपडे के एक टक्डे को महत नरम पानी में इया वर घाव पर रखना चाहिये प्रांत दवाना चाहिये। पानी बहन नरम होना चाहिये नहीं तो इस उपाय से काई लाम नहीं होगा।

यदि घाव में से खुन बान्त नंजी सं यह रहा हो तो घायल ध्योपन को विदार दींजये ग्रारे अपने दोनों "मन्ठों से घाव के ऊपर के भाग को दवाइये ! मोद हाम या टान पर चोट लगी हो तो एक कपड़े या हमाल को तह कर के घान के जारा उपर दोला बाध दींजये ग्रारे उस में एक नमजन लकड़ी या इटा



बाह के ऊपरी भाग घर रक्तक च (टर्निक्टे)

हाल पर उसे एरिटमें १ एक छोटा सा गोल परधर या एक नाग घान के उपर पट्टी की घढ़ में रमसा जाए तो यह नेमल कपड़े को घाम के उपर बाधने की अपरेक्ष कि में में पढ़ में रमसा जाए तो यह नेमल करड़े को घाम के उपर बाधने के अपरेक्षा रहे में देश पट कर कि में प्रति के पट कर के प्रति के प्रति में रमित के पट कर कि मार्ग में मक्त के पट कर के प्रति के उपर उप कर किसी बन्तु पर दिवा दिया जाए जिस से रक्षत का प्रता मन हो प्रति के प्रति के पर कर कि में रमित के प्रति के पर दिवा के उपर उप कर किसी बन्तु पर दिवा है जो उसे पर किसी कर कि में प्रति के पर देंगा चारियों एक चार में परत कम डीली हो हमीकि बाँद पर देंगा पर कि पर देंगा चारियों एक चार में परत कम डीली हो हमीकि बाँद पर देंगा पर देंगा चारियों एक चार में परत कम डीली हो हमीकि बाँद पर देंगा पर देंगा चारियों एक चार में पर तम महने समेंगा ह

प्यांडी पट्टी कस कर याथ दी जाए आर्थ रन निकलना थम हो जाए रयाडी एक बीली या सीक के छोर पर बोड़ी सी घुनी हुई रुई लगा लेनी चारिय आर्थ पित्र हिंचर आयोर्डीन सिर्टंबलन (cctavion) डेटोल (Dettol) या अरे किनी निस्सत्रापक द्रव्य में मिनो घर इस फाई को पान पर रख दोना चाहिये। जम रफ्त यहना याद हो जाए तो उस घान पर क्याई की कुछ तहे रख दींजये। क्याइ कुछ मिनट तक पानी मा ज्वाल लिया गया हो। इसके बाद पड़ने याघ दींजये।

खोपड़ी के घान से रक्स साब बन्द करने का उपाय

घाय पर एक पतला सा कपड़ा टिचर आयोडीन में मिगो पर रस देना चाहिये फिर इसके उपर साफ कपड़े की वहाँ वहों लगा वर गढ़दी सी बना देनी चाहिये। इस गढ़दी को घाव पर रख बर जोर से दपहुंची।

चेहरें आरं गर्दोन से रक्त बहुता

करें हुए होंठ से रक्त यहना इस प्रकार याद करना चाँहये । हाप धोकर अगुठे के पास वाली उगली मुह के भीतर आरि अगुठा बाहर रख कर पाव बाते स्थान को प्रगठे आरि उगली से जोर से दयाइये ।

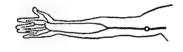
कपड़े की पट्टी बना कर बाव को वैसे ही दबाहवे जैसा कि खाँपड़ी के बाव से रकत साथ बाद करने के बिवय में बनाया गया है।

हबाल वि उ (pressure points)

सारें उत्तर में रक्त वर्शतेनमां का जाल सा विद्या हज्या है जिनमें में होकर रक्त हाति के एक अग से दसते अग सक आरि एक जोड़ से दसरे जाड़े तक यहता रहेता हैं हसीलयें किमी एक स्थान को दवाने से रमत साब की रोकना अमम्मण होता हैं। फिर भी यदि यह मालूम हो कि रस्व साम रोकने



सिर ज्यार चेहरे की मृत्य धनीनयों के रक्त साब को रोकने के लिये दवल मिंद ।



बाह, (ग्रगड) धमनी का दवाव बिट,।



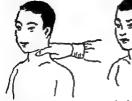








कनपटी को (श्वरत) धमनी का दवाव यि द।



ग्राघोजप्र (ग्राघोशक) धमनी (subclavian artery) का दशव वि द,।

योह के उपनी मान की धननी का बिट ।





जसिष (groun) की धमनी का दबाव दबाव बिन्द् ।





याह के ऊपरी भाग में धमनी को ऋपने आप दशना।

हं लिए रक्स न च (toummquet) जार कपड़े की गहरी कहा रक्सी जए तो यह काम सरेल हो जावा है। सबसे ज्यन्छा ज्योर ज्यासान वर्रका इस वा यह है कि बाद पर ही दयान दिया जाए। इस सम्बन्ध में मुख्य पेमानयों को जानना ज्यादस्थ होता है। यदि यह मालुम हो कि पेमानया कहा कहा को एन्ही दुई है वो जल्दी हो किसी भी घेमनी की पड़कन महसूस की जा सकती है जारि गावस्थकता के गुन्सस उमके देखा चिन्ह को देशाया जा सकता है।

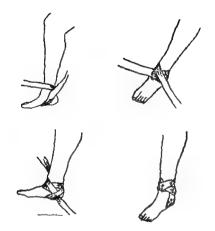
पाव के सद्दीपत (infected) हो जाने पर क्या करना चाहिये

यदि हाय या पर के फिली घाव या चोट में पीप पड़ गई हो तो बाती मारी सं गर्म ज़र्मर ठट्टे पानी से सींकए। यह उपचार पृष्ठ १६८ पर दोंतरए।

यदि कोई डावस्त न मिले तो 'सरपा डग्ब' की फ्रम्एक गोली दिन में चार चार दीजिये । बदि घड़ा फिसी घथस्क व्यक्ति के ग्रांत में हो ज्ञांत सदिमित हो गया हो तो एक दी दिन तक हर चार घटे के चार हो दो जीमिया दिंजये । इनके बाद दिन मर में चार बार केल. एक-एक गोली टीजये । पैन सितीन भी चहत लाम बस्ती हैं। बदि आप इत्सा इजेवयन दे सहें में ६०० ००० च्निट्स के हिताब से दीजिये यह इंजेक्यन चंदम खाल से नीये तक हो आर्याद आर्थक ग्रहां न हो । चीनांसतीन गोलियों के दूर में भी दी जाती है— बीट गीलिया देनी हो तो दिन में चार चार म्यान कोली

मोच ग्राना

मोच एक ऐसी प्लोट है जो जोड़ के सकायक गुड़ जाने से प्राप्ती है। प्राप क्लाई ऑर टरवर्न के जोड़ों में मोच ज्या जाती है। होता यह है कि प्राथमिक संप्रकार



मांच आए हुए टरवने पर पट्टी वाधने की सीस [

टबारें को सुरक्षित ररानें के लिए (१) दो इच चाँडी पद्धी लीजियें आर उसे पान के नीची एड़ी के विस्कृत आगे रीसवें । दोनों सिरा को उच्चर की आरे उसे पान के नीची एड़ी के विस्कृत आगे रीसवें । दोनों सिरा को उच्चर की आरे इस प्रकृत लगेटियों कि दोनों सिरो एड़ी के उपर आई हो कर एक दसरे पर आग लाए। (२) अब दोना सिरो को आरे की आरे इस एकार लो जाइये कि वो वाच के उपरी भाग (instep) पर आई हो रूप एक दूसरें पर आगलाए । पर नीचे पान के प्रमृत्त (arch) की आरे रहे जाइयें कि वो वाच के प्रमृत्त (arch) की आरे रहे जाइयें की पहीं की नीचें ब्यांस द्वींच्यों। (३)दोनों सिरों को शिंट की आरे उच्चर की कर कर सीनिंचयों आरे पाड़ के उपरी भाग (instep)

पर ला कर याध दाजिये।

कडरा (tendon) दीला हो कर हड़डी से ज्ञालन हो जाता है जार हो सकता

हैं कि इसके साथ साथ का कोई ट्रक्ड़ा भी जालगे हो लाए । मांच जार्य हुए भान को जार्य घटे तक ठडी पानी में हुमाए रास्त्र्य। र्याद पास नदी या चश्मा बहता हो वो इलाज आरि भी सरस हो जाता है। यदि दूसर्प में भीच ज्ञा जाने के बाद चलना पड़े तो पूछ ३८७ पर के चिजों के ज्ञनुसार पदरी बोचिये । याद रखिये कि पर पदरी मापिते समय पजें को ऊपर को ड्याक राखिये (dorsulexed position) ।

घर पहचने पर गट्ट (टलन) पर आश्रेजी आक ए के आकार में पट्टी क्स बर वाच द्वींजये । याँद सन्भव हो सो एक छांटी सी धंती में वर्फ भर कर गड़टें पर स्जी हुई आरे रख दिया जाए। (पत्न्त्र यह ध्यान रहे कि येंती आरे गड़टें के बीच फलालंन का एक नुकड़ा आवश्य रख दिया जाए।) फि दों दों घटें के बाद आफे आर्थ घटें के लिये थेंती हटा देनी चाहिये। बार् घटें के चाद बारी वारी से पृष्ठ १६८ पर बॉंगत बिंधि के झम्सार गरम त्यारे ठडों पानी से संकना चारिये । इन इलाजों के बीच बीच में टरपर्न पर इस प्रमार पट्टी माचिये कि प्राताम मिले हो सके तो लिचने बाली (clasuc) पट्टी का प्रयांग की जिए । प्राय इस प्रकार की चिकित्सा एक सप्ताह या इस दिन तक ग्रायहमक होती है।



दही हुई हुइडी वे स्थान पर इड्डी को जोड़ने याला हुइडी जेता पटाये (Callus) टटी हरड़ी के जोड़ने में प्रशति का ऋदमत वार्य।

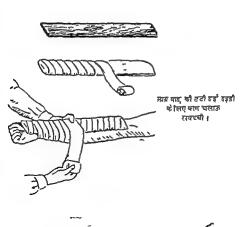
दरी हुई ईंडडपा

रइडी टट जाने पर सदा डॉक्टर को धुनाना घारवो । नीचे दियं हुए तात्मालक उपाय उनके लिये हैं जि है सुन्त ही डॉक्टर न फिल सबे झूरे इनका प्रयोग क्वेत इक्ती टोर करना घारिये जितनी टोर डॉक्टर के ग्राने में लगे।

जय फिली की कोई इड़डी टट जाए वो उसे धीर से लिटा देशिजये आरे कोदये की चुपचाप रहे। जब इड़डी टट जाती हैं तो उसके दोनों टटें सिरों पर नकीले दुकड़े इस प्रकार रहते हैं जिस प्रकार ट्टी हुई लकड़ी के टटें सिरों पर रहते हैं। जरा सा हिलने इलने से ये नुकीले दुकड़ें मास में गूरी तरह चुमतं हैं और बहत क्ष्ट आरे शीन पर्चाते हैं।

जिस व्योधक को हड़डी ट्र गई हो उसे कही उठा घर से जाने से पूर्व पुरोलें ग्राग पर किसी प्रकार की स्वपच्ची वाध देनी चाहिये जिस से हड़ी एं टर्ट सिर्र हिस न सके। यदि खास को कोई होन पहुंची हो या टर्टी हुई हुड़ी खास में से बाहर निकल आई हो तो यदि पस हो तो उस स्थान पर किसी प्रकार के निस्सानमक हुट्य का लंप यह के साफ पट्टी बाध देनी चारिय।

यदि पहि या टाम को हड्डी टट नहीं हो सो यास की दो दो इन्च योड़ी सर्पोच्या पना लीजिये। यदि याह की हड्डी टटी हो सो यास की स्पांच्यया एक-एक फट लम्मी होनी चाहिये आरे यदि टाम की हड्डी टटी हो सो सप च्यिया इतनी लम्बी हो कि पर से लेकर करुष्टे तक पहच्च जाए।



सपरूपी आदि माधने का उद्दोहम यह है कि दूटी हुई हुई। है दोनें आदे के जोड़ निर्दोश हो जाए। यदि जाघ की हुइडी टट गई हो वो सपरची आदि को दलने से लेकर कथे के पहुचना चाहको। यदि हाना सम्या पदल तरदा मिल जाए तो यहुत ही आरखा हो पत्सु यदि न मिले दो पत्स हो सम्यीसम्पी क्ह संपन्तियों से ही हाम खलाना चाहरों। टान को आरखी तरह सपंट देना चाहिये साँक हाँड्डमा हिल डल न सकें हा इतना ध्यान

तरह ल्पेट देना च्यादिय साधक छड़्डवा हिल इस न सक हा हुदानी स्यान रखना चाईटर्स कि हुतना न कसा जाए कि कहा जम में स्वन का द्रांत ही यन्द्र हा जाए। घटने या काटनी की हुड्डी देट जान को उसको सीचा करने की कांडिंग्र न कींजर्स पोल्फ जिस दृशा में हो जमी में रहने दीजिये। रपपच्ची याचने के लिये फरते दृटी बाह या टान को यहन ही पीने पीने हुतना सीचा कर लींजियों कि लायच्यी जम सक। यह काम यहन पीने पीने गीन सावधानी से करना चारिये जिस से बहुत जाधिक बीज़ न हो। हुसके प्रधाद हुड़ी के टारे जा। के चारा ज्योर हरे सी हुई सपेट दींजिये यहि तह न हो शों क्यड़ों के दकड़ों की पहंदी सी यना कर उस स्थान पर रख दीजिये आरि उपर सं लम्बी लम्बी पॉट्टबॉ दुबारा चात को स्वर्ण च्या याथ दीजिये। टर्ना रड्डी का जाइने के लिये तीन समाह या उस सं भी आंधक समय

लाता है अत उस समय तक वे खर्पाच्छ्या वधी रहनी आवश्यक है।

विवत आस्य मन (compound fractures)

जाय टटी हुई इड़डी या घेड़हमा रक्या को छेट कर बार नियन्त आर्थि है तो इस रखा को विकृत आस्थि मा बहते हैं। इस म बड़ी सारभागी है। आवस्यकता होती हैं क्यांकि सास तन्तुओं के आगर गरणी आर्थ केटिएम् के धूस जाने की मरत आर्थिक सम्मापना रहती है जिस से धाम सहित हो जाता है। जहा वक हो सके किसी बीच डॉक्टर को यूला ही लेंना चारेंग्यें। टटी हुई इट्डी की चिकित्सा सून्ते पास की चिक्ता जीती होती चारेंग्यें। जय तक हारि आयस्येक मरम्मत न कर ले तब नक पाय में कर नती (Drannase tube) डाले रचनी चारेंग्य जिस में से केटिंग्यू और विकास निकता रहें। इस प्रकार के प्रित्य मण का हताज बड़ी साथधानी से बरना चारेंग्यें।

यहरत हो महत्त्वपूर्ण बात

यहा यार एरेना हजा है कि हॉक्टर ने टटी हई हड़डी है स्थान पर प्रतास्त्र (cast) चट्टा कर पीड़िंदा स्थानन को पर मेज हिन्स परन्तु बाद में प्रतास्त्र हे नीर्च च्ट्रीली स्थान पर स्कान ग्राग गई। प्रतास्त्र की जयह ने प्राय इस ग्राम में स्वृत या लॉग नार्ग हो पाता। एरेसी दक्ष में या खे प्रतास्त्र को



टाग के निचले माग की टटी हर्ष इट्डी के लिए काम चलाऊ खपच्ची।

एक ज्योर पर चीत्र दिया जाए या फिर इसे हटा दिया जाए नहीं सो स्पृन का दौरा बन्दे हो जाने के कारण वह ज्या नप्ट हो जाएगा।

वह एसे म्याक्तवर्यों को भी ग्रास्थवाल में लाया गया है जिन की बाह या द्वान कारने की नीमत पहुच नहीं क्योंकि प्लास्टर ने द्वदी हुई हड़डी में स्थान को नृती तरह जकड़ लिया या आर्थ वह ग्राग यलने लगा था। हाथ या में के नालुमों को द्वा कर देखने से रक्त परिवहन का पता चल जीता है हत प्रकार द्याने से रक्त पीछ को चला जाता है अग्रे नालुम पर से उगली या ग्रामुठा ह्वाने ही पर शापस ग्रा जाता है। ग्राप स्थय कर से देख लें। यदि



रक्त थीरं धीरं वायस आए तो हो सकता है कि आप के हाय या पर की जैतियों में सुजन दिखायी दें। यदि किसी आप में पुन का लोता रक जाता है तो अन आप में पीड़ा होने लगती हैं। एतास्टर को एक आरे से चीर देंगा थिरेस्ट परन्तु इस काम में कहा सावधानी होनी चाहिये क्योंक एता न हो कि क्यों दटी हहूं हुउड़ी हिल जुल जाए। प्लास्टर को बोड़ा सा फोला देंगा थिरेस्ट परन्तु का का में कहा सावधानी होनी चाहिये क्योंक एता पोला देंगा थिरेस्ट कार्कि स्लास्टर की जबड़ डीली हो जाए और पीड़ा कम हो जाए। इस तिया यदि मच्छा या यहा आदमी टूटी हुई हुईडी को प्लास्टर चट्ट स्थान पर पीड़ा बताए सी उपरोक्त उपाय हमा चाहिये।

हड़डी था उत्पड़ जाना

जय जोड़ पर से विसी इड़डी का सिरा ऋपनी जनह से टट जाता है स्र इस दखा म बह जोड़ दिलामा उलाया नहीं जा सकता । इस से इड़डी उत्तड़ने ऋरि इड़डी ट्रन्से में जो अप्रतर हैं वह समयः में ऋरा जाता हैं।

जरही हुई हुइडी की चिकित्सा का यह उद्देश्य होता है कि हुइडी वा तिरा ग्रापने स्थान पर ज्ञा जांग । इसिताचे डिक्टर की आवश्यकता पड़ती हैं। अगर एसी दर्थना हाने पर या मां पीड़्ज क्योक्त को डिक्टर के पास से जाइने स को ही सुना सर्विजये। चाट सनने के पहचाव जितनी ही जस्दी डाक्टर की चिक्ति आतम्म करवा दी जाए जनना ही उत्तड़ी हुई डिड्डयों को उनके स्थानों पर थेत दन आतम्म करवा दी जाए जनना ही उत्तड़ी हुई डिड्डयों को उनके स्थानों पर थेत दन आतम्म करवा है। एक या दी दिन की देर करने से सम्भय है कि डिक्टर को स्जन उत्तरने तक आहत्त कीर्यों (see caps) का प्रयोव यरना पड़े। इस से उत्पड़ी हुई हुइडी को अथनी जनह थेंत्रों में देर होती हैं।

विजली या भक्त्य

जिन नगरा में मिजली होती हैं आरि जिम स्यानों के छपर से मिजली हो ता गुजर में हैं बहा कमी कमी लोगों को बरम तारों के सन्पक्ष में आ जाने से पिजली के म्हन्ते लग जाने हैं। यदि कोई ध्योच्छ पिजली छे गरम तार से लग हुआ पूर्णी या छाटे पर विचय पड़ा हो तो हो सखता है कि बंदा हुएं आरि आग के चिन्ह दिखाई दे परन्तु औद ऐसे चिन्ह न मी दिखाई है तो भी आप मिश्चय ही जान लें कि छस तार में से होकर स्वतनाफ माता में पिजली टोंड नहीं हैं नहीं नो यह स्वाप्ति में बोध न होता।

एंसे अप्रसार पर सब से पहला काम यह होना चाहिये कि अटना साम स्प्रीमत को पिजली के नार के पास से दर हटा दिया जाग परना इन में यह सायधानी होनी चाहिये कि आप के हाथ न जो सार को पुग आर्थन उस प्राविश्व है द्वारीर को सार्किएंसा न हो कि ज्ञाप को भी अन्या लग जाए। यह बार्थ यहां करिन हैं परंगु नीचे लिखी हुई बार्तों पर अप्रसल बच्चे से ज्ञासान हो जाता है।

भिजली का सत्या साग हुए मनुष्य को तह के सप्पर्क से हुनने से पूर्व ऐसा उपाय कर लीजिये कि बिजली का आर पर कोई ग्रमाय न हो । गला बदने के लिये रवड़ के जुने पहन लीजिये या रवड़ की घटाई पर रवड़े नो जाइये। यदि ये कस्तुए न मिल नकी तो विक्कल सुरो कार्यों के के हैन पर सुरो तालों पर या पुल्तक पर लाई हो जाइये सुरो दल्लाने प्राप्तन्ये ह्याँ। सूना कोट पहन कर बिल्कल सुरो कपड़े के टकड़े या बिल्कल सुरो क्यां प्रायमिक उपचार

363

ण्डी से वार को उठाइये । क्षेत्रल दस्ताने पढ़ने हार्यो ही से सार उठाने की चेप्टा न कीजिये । तब उस "योक्त को छड़ा लीजिये ।

उस योक्त के कपड़े ढीलें कर दीजिये। उसं पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ हवा मिलनी चाहिये। उसका मृह खोल कर उसकी जीम ज्याने को खीचिये। योद वह सास न ले रहा हो तो कृत्रिम ख्वसन की विधिष्ठ ज्ञारूम कर दिविचये (दौलये पृष्ठ ४००)। ६ से ८ घटों तक कृत्रिम ख्वसन की ज्ञानस्थकता होने सकती है। जब रोगी सास लोने लगे तो उसे ठंड से बचाए रखनं के लिये गरम वस्त्रों से हाके रोल्बये।

इस बीच में डॉक्टर को बूला लीजिये ज्यार गैस से सास लेने के यत्र (unhalator) को मगवा लीजिये |

समय है कि उस चिक्त का रम मीला पड़ जाए या विस्कृत पीला पड़ जाए। उसकी नाड़ी धीमी पड़ जाएमी या चलना यद कर देंगे। यह विस्कत में होंड होंग। उस के छारीर पर जल्ल जाने से जाव भी हो सकते हैं। उसका छारे अपकड़ भी सकता है परन्तु यह अपकड़न चिजाली के अपनर से आप जाती हैं इसीलये यह नहीं समस्ता चाड़िये कि मृत्यु हो चुकी हैं आर्र इसी कारण खरेर में प्रकड़न प्रागई हैं। यह समस्त्रना भी गलत होंगा कि इस चिन्ह के प्रस्ट होंने से क्षेत्रन इससन क्यार्थ होंचा। किसी पर विजाली के गिरने का प्रमाव ठीक बेता ही होता हैं जीता कि जिजाली के गरम वार को छू लेंने से होंवा हैं। दोंनों का इसाज ठकता की होंना हैं।

विजली के मटके से बच्चे रहने के लिए

िक्सी मी लटकर से अचारहर कालए किसी मी लटकरों हुए तार को न छुड़िये क्योंकि समय है यह कही पिजली के सार को छ रज हो ।

् मिजली के किसी भी उपकरण को प्रयोग में लाने के लिये ठीक ठाक

करने से पहले सारे स्विच यद कर दीजिये।

मिजली का कोई भी ऐसा उपकरण प्रयुक्त न काँजर्य जिसके तारों का आवरण टटा फटा हो ।

विजली का गरेसा कोई उपकरण न स्परीदिये जो ग्राच्छे प्रकार का मानक उपकरण न हो ।

. .

मेहोशी या मुखां

प्रसम्य आरं भजवृत रहने के लिये धरीर के प्रायंक अग को ठीक प्रयार प्रमाधील आरं सर्चान बनाये रत्यने के लिये गोन्सरक में रकत की प्रयास मता होनी चाहिये क्योंक मन्तियक का केंद्र ही सम कार्यों पर नियज्ञण राज कर आरों का आरं धरीर की प्रतिस्थालां का सांचालन करता हैं। यदि मस्तिष्क



म रक्त प्रपाह रुक जाए वो भइत्यपूर्ण क्रियाए मी तुरूत रुक जाए । मोस्तम्क में कम मात्रा में रक्त पद्दुचने का पहना पौरणाम बेहांक्षी होता है ।

यंद्रांधी उत्पन्न करने वाली मस्तिक में रक्तसंचार की क्षमी में वारण का सदा ठीक-ठीक पता लगा लंगा सभव नहीं होता परन्तु मोजन की क्षमी सन्द कररे में रहना थमवद, रक्तपात का हर सम कर अप्रानक कोई मृत्री स्पर सुन्ना पीड़ा या कोई भी भावाचेद्र जीनत सदमा व हसी प्रकर को अन्य परिस्थातया मृद्धां का कारण हो सकती हैं। यंद्रांधी में चंद्रा पीड़ा पड़ जात हैं माया या गृतेर के उग्रन्य माग उड़े पक्षीने से तर हो जाते हैं। चक्रकर अग्रन्य समा उड़े पक्षीने से तर हो जाते हैं। चक्रकर अग्रन्य लगता हैं आहे आत्वों के सामने में वाला वाह्न सा गृजरता दिखाई देवा हैं। इस अप्रन्ता हैं का कारण पड़े पर चंद्र जाता या गिर चड़ता हैं। इसकेद अप्रने क्षिम आदी मुद्धित होकर पह चंद्र जाता या गिर चड़ता हैं। इसकेद अप्रेन क्षिम आदी नहीं स्वानों की चाल चीमी पड़ जाती हैं।

इसलियं भीस्तप्क में रक्त सचार की जिया को सामान्य कर देंगा हैं।
ज्यचार का लक्य होता है। गुंकित व्यक्ति को सिद्धा देंना या किसी दसर
दग से उसके छारि को नीचा रचने में सांच विचार कर गमीरतापूर्वक कार्य
करना रक्त सचार को सामार्थ स्थित में लाने में सहायक होता है। किसी
ग्रार्ग दंग से मस्तिष्क में सीधे रक्त-मचार को उतेजना दोना था ग्रायायथ
क्य से सिर के किसी ज्याय मान में रक्त प्रवाह को ग्रीरत करना मी सहायक
होता है।

यांद स्थाप को मेहांद्री सी नहरूस होने लगे परन् ग्राप स्थामी पूर्व तरह पेहांच न हए हो को आप को चारियों कि आप जनीन पर चित सेन जाएं या बंद वर आपों की प्रारंदन प्रकार फांक जाए कि आपया सिर यमासमय घटनों के बीच में हो जाए।

यांद्र कोई व्यापत येहांश हो चुका हो तो उसे पाँठ के बल जमीन पर लिटा इंडिजये ज्ञार उसके सिर को चैंगे की जापेका थोड़ा नीचे कर देरियर ।

उमें यमासमय नाजा ध्या में रोखयें।

भीद वह निगल सके तो उसे कोई इस प्रकार स्करितदायक हत्य होता भारिये जीसे प्राये शिसाम पानी में चाप का पाया चामाच गोगीमीटक रिप्टमा प्रावृ प्रायोगियम (aromatic opints of ammonia) निस्सा कर दिया जाल्या कि बार में बेचल दो चार मूर्ट ही गूर में इसानी चाहिये।

न्पानीनवण (म्मोनिंग सांस्न्म) ऐसीमीटक सिमन्स न्यांन ग्रामीनया को स्माल में से कर सुमाना परम करना नेहरे पर ठडे पानी वर्ग छोटे होना प्रपदा भीदे सोलिये से पीरे पीरे पीरो पर वर्षडे मानना रसन सचार को सन प्रदान पर सफता है जोड़ा पेडोंड आपट्टी को होडा में सा सक्ता है।

जोर की या जार यार होने वाली उलटिया

जी मिचलाने आरि उलटी करते हुए जोर की उपकाई में यहुत ही कर-होता है। करण चार्ड कछ भी क्यों न ही सर्वेदना लगभग एक सी हांगी हैं आरि क्षेत्रल इसी सर्वेदना से कोई यह नहीं कह सकता कि हालत कितनी गभीर हैं। उसटी काले रग की मटमंले रग की या पानी के समान साफ भी हो सकती हैं। स्वालिस सुन की या भोजन के साथ मिले रक्त की उनटी भी हो सकती हैं। सर्वे हुए सुन के हाक्के या पित्र के साथ मिले हुए पीले या हरें तरल पढ़ार्य की भी जलती हो सकती हैं।

यदि उत्तरी कर्ने वाले व्यक्ति के पेट में दर्द हो तो उसे तृत ही क्लि सम से पास के अस्पताल में ले जाइये । हो सकता है कि उसे तीव उण्डक्छोंय (acute appendiculus) या आजामलगेष (Intestinal obstruction) की धिकायत हो । याद दर्द न हो तो उसे चिक्तर पर लिटा देखियों आर्ग कोई देवा लाने या पीने को न दीजिये हा चाँद मंत्रजीन (Marazine) की गोली मिल जाए तो दीजिये । दौराए छायद इस उपाय से उत्तरी आगा नद हो जाए। यदि यद न हो तो नेम चूटल (Nembutal) की एक क्षेपस्युल में पिन से छोटे छोटे कई सुराल कर के गुद्दा नार्ग द्वारा आदर चढ़ा दिक्तिये । यदि पीइत स्वीमत को मीद आगई तो जानने पर उसकी तांच्यत यहत्व चेहतर हो जाएगी।

पीड़ित ब्योक्त को चाय का एक चम्मच मर ठडा पानी दर्भ या सतरे । रस पिला कर दौरवर्थ । घड़ी दरेब कर पाच पाच मिनट बाद एक-एक चम्मच मर दिज्य । एक-पा घट पाद इस इस मिनट में रातां कर चम्मच मर दीज्य । पान पाच पाच मिनट बाद एक-एक चम्मच मर दीज्य । एक-पा घट पाद पाद पाद कर पाच पाच मिनट बाद एक-एक चम्मच मर दीज्य । दे कर दाहर न कर कि तो गृता मार्ग से बोड़ा सा पानी आदर चढ़ाइथे । धरीर इस पानी को तो तो मार्ग से से बोड़ा सा पानी आदर चढ़ाइथे । धरीर इस पानी को तो तो कार्म इससे उतना ही लाभ होगा जितना पानी पीने से हो सकते । । वाद रात्य कि कार्म कर दारी । वाद रात्य कि कार्म कर दारी । वाद रात्य कि कार्म कर दारी । वाद पाद के उपन होते ही आर उत्तर पान के पाद कर हो लो जम कर हो । अगत इस प्रकार पीट में पानी पद्धा कर उत्तरी करने का प्रयत्न कीजिये । वाद पाप का यह उत्तर असपन्त रहे तो उसे सम री पान के आहपना में से जाइये। वाद पाय का समस्त कीजिये । वाद पाप का स्वर्ध । असर समस्त के पान के अस्परालन में ले जाइये।

प्राप उत्तरियों के साथ साथ दस्त भी होते हैं। आधिकतर देखने में तो यही प्राया है कि उण्डुकड़ोय की दहा में बच्च हो जाता है परतृ दस्त भी हा सकते हैं। यदि थेट में दलें हो तो रोनी को प्रवस्य हो डाक्टर को दिवाहये। आप आप पटे याद पैरोजीरक (Paregone) की सीन याचार तर्हाक पा दम्न पट होने तक जितनी सुराकें आबद्दमक हो देशियों। ठीक स्ट्राफ एक चाय का चम्मच मर होती हैं। बच्चों को इस से कम देनी चाहिये। पांद रोनी दवा उत्तट दे वो उसके खान्त हो जाने पर फिर एक स्पृराक दाँजिये। ग्लीसरोन की बसी गृदा मार्ग में चढ़ाने से भी उत्तीट्या बाद हो सबती है। यदि यह बनी पैतालीस मिनट के आ दर-अपदर बाहर निकल जाए वो दसरी चड़ा टाँजिये।

हात वा दर्द

जय फिसी दूरवर्त रूए दाव में कोई छोद हो सो पहले उस में से माजन के फर्स हुए कण निकाल देने चाहिये। योडी सी रुई में फिसी प्रवार ना



कपड़ों में आन

जिस स्पोक्त के क्यड़ों में आग लग जाए गुरन्म ही उसके चारों प्रमों दरी कम्प्यल मोटा जा किछ भी राम जा जाए लगेन दीं जये जारी ऐप उसे क्ष्म या जमीन पर लिटा पर मुझ्माइये। चारों आर्थ तिपटे हुए क्पड़ें को जीर से दगने हुए लपटे मुमाने की क्षांचित्र क्षांजिये। जिस स्पोक्त के क्पड़ों में आग लगी हो उसे क्ष्म या जमीन पर निटाने ने लपटे सित तक नहीं पहुंच पाती आर्थ हम प्रसार साम के साथ पेट में जाने से क्ष जाती हैं।



380

लॉन या बाहन का तेल लेकर उस छोद में रख दींजिये। दात खोदनी से स्ईं के इस फार्ड को ऋच्छी तरह ऋगदर को ठ्स दींजिये। कभी कभी दात के छोट में खाने का सोड़ा भर दोने से भी टर्ड बन्द हो जाता है।

साल में कम से कम एक धार दात के डॉक्टर को दात दिखा लेना ग्राच्छा

होता है। सदा दातों की रक्षा करनी चाहिये।

श्रतीर का वहीं से जल जाना (Burns)

यदि जले हुए स्थान पर की खाल फट न चुकी हो तो छाले पड़ने शद में खाल के फटने आरि सम्मव सक्रमण को रोकने के लिये सबसे महिया उपाय यह हैं—

साफ कराड़े का एक इतना यहा दुकड़ा लीजिये कि वह जले हए स्थान को पूरी तरह ढाक ले । इस कराड़े पर खाने के लोडे आयांत लीडियम धार्ड कार्योनेट (कपाड़े धाने का सोडा नहीं) की चौयाई हु या दस से कुछ आधिक मीटी तह जमा लीजिये । इस पर पानी छिड़क कर नमें लेप सा पना लीजिये आर्थ पिर इसे जले हुए स्थान पर लगा दीजिये । कुछ दरे तक लगा रहने दीजिये । आर्थ पाद यहूत काकी जल गया हो तो एक दो घटे तक लगा रहने दीजिये । धाद यह पुलीदस ठीक तरह से लगाई गई वो छाले डालने बाला पानी घाटी रसल में से रिस्तिन्स कर लेप में पहुंच जाएगा और इस प्रवार खाल की पाड़ी परत निचली परतों से जा मिलेगी खाल के न छटने से बाद में पाय में कहा परत निचली परतों से जा मिलेगी खाल के न छटने से बाद में पाय में कहा परत किसी की जारी धाव सटीबित भी न हो पाएगा । इस प्रवार यहां पड़े छालों के फटने से जो पीड़ा होती है उस से भी आदशी यचा रहेंगा।

चींद ग्राधिक जात नया हो तो जाते हुए भाग पर से कपड़ा काट घर ग्राला कर डॉजियो आरि किसी साफ कपड़े पर थींसट्टिमन नामक महत्वम लगा घर आरि जाते हुए स्थान पर रख कर पद्दी याथ द्वींजये । इसे ग्रातीदन यहलते रहना चािरूमें या चाव को साफ रराने के लिए जितने समय बाद पदलना ग्रावहमक हो जमी हिसाब से घटलते रहना चााहिये ॥ इस बाव वा ध्यान रहे कि महत्व पट्टी करते समय चाव पर मिक्स या वा पर मिक्स से घटला हो जमें से पार्थ । इस बाव वा ध्यान रहे कि महत्व पट्टी करते समय चाव पर मिक्स वा वा क्यान से पार्थ नमें रहना हो आरी जाते हुए भाग को सद्धीयत हो जाने से याचाए रखता है।

यदि जल जाने से धरीर पर यह यह घाय हो गए हो तो जले हए

व्यक्ति को सुरन्त 🖪 प्रस्पताल ले जाना चाहिये।

विसी गरम तरल से जला हुन्या छत्तर वा वह मान (scalds)

गरम या खाँलने हए पानी या तेल "प्रादि से जले हए का भी उपरांकन रींन में ही इलाज होता हैं।

हाथ या पैर म लगी हुई कौल या धास या इलाज

सन से पहले कील या पास को निकास सीजियं। पर उस भान को सहने योग्य गर्म पानी में हुआ दीजिये और बीस मिनट वक उसी में रोत्समें। इसके पाद उस भाग पर ठडा पानी डालिये और कोई निस्सामफ इस्प (dissification) या वीस्त्रीसन नामक मरका सना कर पहली मांच दीजिये पाय को सर्दायत होने से बचाए रखने के लिए दिन में कई बार पुछ १६८ पर पणित रीत से गरम और ढडे पानी से सेंकना चाहिये।

यदि परस सद्दन यड़ी या नदी हो तो यह ऋष्ण होना कि मुझ्टस्पेक्ट्रन गर्टाचर्याटिक्स का कोई इप्लेक्शन आर्र टीर्टनस एटीसीरम भी दिया जाए। रोगीनरोधक खुराक पद्रव सो से लेकर पाच हजार चुनिन्द्स तक होती है।

सांप का काटा (सर्प दय)

प्रांत वर्ष इजारों लोग साप के बाटे में मर जाते हैं। पतना माँद ठीक समय पर जीचन उपचार हो जाए तो इन में से बहुतों के प्राण पचार जा सकते हैं। साप प्राय हाथ या पैर म ही काटना है। हमलिये तरश्रण कार हुए जान पर घान से जरा ऊपर आयोत दश स्थान और शंच शरीर के बीच डोरी रुगाल टार्ड या कोई कपड़ा वस कर गांध देना चाहेर्य । यदि इस रकत वध को एक छोटे से डड़े की सहायता से एठ दिया था। सो गहत ग्राच्छा हो । इस से विर्यंता रक्त ग्रारीर के ग्रान्य भागों में नहीं पहच पाता । यना दरे किए साथ के दातों के चिटों पर चाक उस्तरे या फिनी ऋष साफ आर तंज ग्रस्त्र से वह चीरे लगा दर्शिजये जिस से रचत यह जाए । घार के चारों 'प्रोर में चीरे इस प्रकार लगाए जाए कि जितना रकत नियन सके निकल जाए । यदि इस चीरे लने भाग पर मृद लगा वर कोई चुलको मार मार के रमन यक्ता जाग तो वियंता रमत जार दश विष (venom) यहत ज्योपक माना में महर सीचा जा सकता है। चुसकी मारने वाले की बह साम मड़ी सामधानी से करना चाँडये ऐसा न हो कि कही उनका मृह ग्रांदर से फिल जाए । इन प्रकार की प्रायमिक शिकिटना के बाद एसे दबारवर्न जहां या एसे डॉक्टर में पास जिस के पास संपीत्रधमारक (anti venin) हो से जाना चाहिते । इस प्रावधि में रचनवध बधा रखना चाहित । पच्न इसे एक घटे से ग्राधिक नटी सधा रहना चाहित्वे नटी तो उस ग्राम के निर्धाय हो जाने का भद्र रहता है। एक घटे के बार उसे धीरे धीरे दीना का देना चाहिये जिस से रक्त परिवटन पिर से जारी हो जाए ।

यदि सर्पविधानातक का प्रयोग समय पर किया जाए वो इन से मण् वर प्राण तका का कारि कोई साधन नहीं । इसलिये सर्पोधानातक के सिसरी

का स्थान सभी को मानम होना चाहिये।

विषय: आर्र सतपदी (Centipede) से इस सा प्रभाव

विच्छू झार छतपदी के उक भारे स्थान पर पीड़ा वो यहत होती हैं परन्तु कोई खतरा नहीं होता हा खतरा यच्चों के लिये हो सकता हैं। साफ कपड़ा ठडें पानी में मिन्नी मिन्नो कर उक मारे भाग पर रखना चाहियें इस से पीड़ा फ्म हो जाती हैं। २% नावंकंन (novocane) इजेक्शन खात में धाव के पास देना चाहिए इससे भी घट जाती हैं पर तु यदि साल बहुत मंती हो तो इजेक्शन नहीं देना चाहियें क्योंक ऐसी दहा में उस माग के सद् पित हो जाने का उर रहता हैं। डक लगे स्थान को बहुत सावधानी से साफ कींजियों झारे पीड़ा को दर करने के लियें कोड़ीन (Codeune) या (Morphune) की गोली दींजियों हो कोड़ीन क्याउड (codeune compound) की दो गोंलिया से पीड़ा का हो जाती हैं।

ल लग जाना

जय पूप में काम करने करने लोग ग्राचानक बेहोग्र होकर परनी पर गिर पड़े वो उन्हें तस्क्षण छाया वाले स्थान पर ले जाना चाहिये ग्रांर सिर ग्रांर छाती पर ठडा पानी छिड़कना चाहिये । जब लू लगे व्यक्ति पर ठडा पानी छिड़न जाए तो कोई इसरा स्थाकत उसकी छाती ग्रांर शाहों को जोर जोर में मलें। लू लग जाने पर गम्मीर स्थित उत्पन्न हो सकती हैं इसीलए डॉक्टर को मूला कर ल लगे व्योक्त को दिखाना चाहिये।

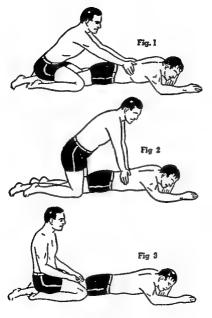
सीखया या चड़ों का विप खा लेना

आंदर की प्रांत जीभ पर उनली रस्त कर उसटी क्रमां की कांधिश्च कंग्रिज । आर्र फि. आर्र उस्ती क्रमां के स्तियं चार पाच क्रमां प्रांडे आर्र पांडा सा नमक का पानी द्वीजयं। जब उसटी हो जाने से पेट साफ हो जाए की एक पड़ी बराक मैननीहायम सन्योट या सोडियम सन्योट की विस्ता स्टीजयं।

डयते या डये हुआं की जान मधाना

डमें हुए को पानी से बाह्र निकाला जाने के बाद तृत्त ही उनके मृह प्रारं नाक में से कीयड़ निम्मल दींजिये । छाती पर के कपड़े को पाड़ वर अलग पर दींजिये । उसका मृह खोल दींजिये आरे दातों के बीच एक सबदी म टकड़ा लगा कर महं स्थला रहने दींजियें । पिर उस स्विधन को आर्थि। यर

مقاعين



पानी में से निवाले हुए व्यक्ति को ग्र्यांचा जिटा का बृत्रिम दवसन की विधि ।

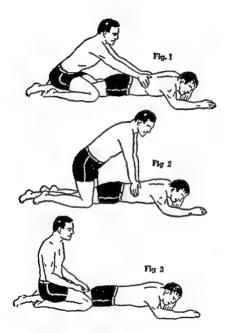
ग्रायमिक उपचार ४०१

दिर्धिणयं अपनी बाहें उसकी बाहां के नीचे अस कर छरीर के बीच था भाग उपर की आरे उठाइये जिससे पानी उसके एंफड़ों में से बाहर निकल जाए । ज्यांडी उस आर्थ जिससे पानी उसके एंफड़ों में से बाहर निकल जाए । एवंडी उसे आर्थ पा सिटा देंग्रेजये । क्यड़े का बोलाई में स्विट कर तिक्या सा बना वर पेट के नीचे रख दिंजये । क्यड़े का बोलाई में लिये कर तिक्या सा बना वर पेट के नीचे रख दिंजये । फिर एटउ एंजिय क्योंत्र पित जोर जारे से नीचे द्वादे पित अस्त क्योंक्त के पित पर रख दींजये आरे फिर जोर जारे से नीचे द्वादे पित अध्यानक दवाना रांक दींजये । इस प्रकार एक मिनट में कोई बारह वार एसा क्योंजये (इतनी तेजी से क्योंक्यों जिजनी वेजी म प्राप सात से रहे हों) । पीठ को दनाने से बाय परेफड़ों में से बाहर निकल जाती हैं आरे जम दनाय कम कर दिया जाता है तो एक छंटे या इससे भी आरेफ समय तम प्राण कम कर दिया जाता है तो एक छंटे या इससे भी आरेफ समय तम होना हो जोर करा हो पीठ को मनला कर मुख्या लीजिये । मर्प पानी की बोतलें मगया कर पीड़त क्योंकर उस आरटनी के सिक्या लीजिये । मर्प पानी की बोतलें मगया कर पीड़त क्योंकर उस आरटनी की ल्या जो स्वयं । पानी आरिवक सरम नहीं होना चारित क्योंकर उस आरटनी की लगा जो स्वयं । पानी आरिवक सरम नहीं होना चारित क्योंकर उस आरटनी की लगा जो स्वयं । पानी आरिवक सरम नहीं होना चारित क्योंकर उस आरटनी की लगा जो स्वयं । पानी आरिवक सरम नहीं होना चारित क्योंकर उस आरटनी की लगा जो स्वयं । पानी आरिवक सरम नहीं होना चारित क्योंकर उस आरटनी की लगा जो स्वयं में स्वयं पानी आरिव करर नहीं चार चारित के जा उत्था हो के स्वयं जा स्वयं जो स्वयं में पानी आरिव करर नहीं चार उपलित हो से कर उपलित कर उनके की की स्वयं जो स्वयं में स्वयं चार कर उपलित हो से कर उपलित कर उस के प्राप्त की स्वयं जो स्वयं में स्वयं जो स्वयं में कर उपलित हो से कर उपलित हो हो से स्वयं जो स्वयं में स्वयं से कर उपलित हो हो से सहसे उपलित हो हो से सहसे उपलित हो हो से सहसे आरटनी की स्वयं के साम उस हो पानी कर उस हो से सहसे उपलित हो हो से सहसे आरटनी की स्वयं से साम उस हो पानी साम पानी हो साम पानी हो से साम पानी हो साम पानी साम पानी हो साम पानी

करों या विसी ऋत्य यहा के बाटे का इलाग

जय कता या कोई त्रान्य पदा काट से तो घाव को निस्सन्नामक पानी या सायन त्रार पानी में धोक्त त्रान्य घावों की सी चिकित्सा की जाए।

इसके बाद दूसरा काम इस यात को निश्चित करना होगा कि वह कसा या पदा पानल तो मारो । उसे एसी जात भाष कर रोख्ये जहा उसमें होने याले सम्मद परियमें को देखा जा सके आरि जहा पर आरों को न कर सके । यदि वह पानल हो गया हो तो दस दिन के आदर अंदर पर जाला ! यदि एसा हो तो उस मन्द्र्य को यसी आस्पताल या आरोग्य मेनु म से जाइये जहा सुद्धा लगा कर पानल कर्त आदि के विषय का इलाज होता हो ! अप्रीजी में इस इलाज कर्तामा है पान्यर टीन्मेंट (Pasteur Treatment) । उस प्योम्य में पालपन या इड़क के लक्षण प्रस्ट होने से पूर्व ही उपचार आस्पत हो जाना चारिय क्योंक लक्षण प्रस्ट होने के याद उपचार से कोई विषय सास्त्य में होता । यदि वह पदा आग न तमे कि पास्त्य में पान प्राप्त के से यह पदा भाग नहीं रोता । यदि वह पदा आग नया हो और वह पता करने कि पास्त्य में आप्त पा भी या नदी "में यही उपचार का मार्ग जाए।



पानी में से निकाले हुए व्यक्ति को ऋषि। लिटा वर कृतिम स्वसन की बिधि।

प्राथमिक उपचार ४०१

दींजयं अपनी बाहें उसकी वाहों के नीचे डाल कर शरीर के बीच का भाग उपन की आंत उठाइयें जिसमें पानी उसके फेकड़ों में से बाहर निकल जाए । उपोंडी पानी नाक आंत मृह से निकलता वर हो जाए त्यांही उसे प्रतिचा लिटा दिंजियों । कपड़ें को गोलाई में लपेट कर तांक्या सा बना वर पेट के नीचे रख देंजियों । एक एउट १०० पर चित्रित गींत के प्रान्मार अपने दोनों हाय उम व्यापित की पीठ पर रख दींजियें आंत फिर जोर ओर से नीचे दुशइयें फिर अपनाक दुवाना रोक दींजिये । इस प्रकार एक मिनट में कोई बारह वार ऐसा प्राच्यान दुवाना रोक दींजिये । इस प्रकार एक मिनट में कोई बारह वार ऐसा ग्रंपात (इतनी तंजी से कींग्रायों जितनी तंजी में आप सास ले रहे हों) । पीठ को दुशाने से वार पेपाने में चार पाने तंजी से कींग्रायों जिल्ला है आर प्रवान कर दिया जाता है तो हवा फोकड़ों में पुस जाती हैं। याँद उस व्यापित में प्राणों के कछ भी चिन्ह हों तो एक घट या इससे भी आधिक समय तक सोम वार वार वार पाने के कछ भी चिन्ह हों तो एक घट या इससे भी आधिक समय तक सोम वार याँद पास हो कोई आर सहस्वान देने वाला हो तो उस से छरीर को मनवा कर सुरवा लीजियें। गर्न पानी की बोतलें मा वार पीड़ीत व्यक्ति के छरीर के पास रख दींजयें। पानी आधिक सरम नहीं होना चाहियें क्योंकि का आह्वी की च्या जो लगभग पर 🔳 चुका हो थहत स्थाना में पान जाती हैं। या उस होने वाला हो जा हो से पान जाती हैं। या उस हो थहते स्थानिक का लगभा पाने पानी की बोतलें मा वार को स्थान का लात हो हो से एक उस अधान की क्यांक का लगभा पर 🔳 चुका हो थहत

कते या किसी ऋन्य पश के कार्ट का इलाग

जब कता या कोई आय पड़ा काट लें तो घाव को निस्सानाक पानी या सायन आरे पानी से घोकर आस्य घावों की सी चिकित्सा की जाए।

क्षा की पान साथ अपन अपन का पा पाय प्राचन है जा है। है कि वह कहा होगा कि वह कहा या प्रमु पानल तो नहीं । उसे एंसी जगह बाध कर रिसर्य जगा होगा कि वह कहा या प्रमु पानल तो नहीं । उसे एंसी जगह बाध कर रिसर्य जगा उसमें होने पाल मन्मव परियर्तनों को देखा जा सके अग्रेंट कहा वह आ्रांसों को न कहत सके । योद वह पानल हो जया हो तो देखा दिन दिन अप तर अप दर अप दर जा जा जा प्राचन प्राचन प्राचन है जो देखा कि अस्पवाल या अग्रतंग्य के दू में तरे जाइने जहा तहा की जाम प्रमुख्य की किसी अस्पवाल या अग्रतंग्य के दू में तरे जाइने जहा तहा की जा मन्द्रय की किसी अस्पवाल या अग्रतंग्य के दू में तरे जाइने जहा तहा की जा मन्द्रय की किसी अस्पवाल या अग्रतंग्य के ही किसी अपने की किसी अपने की किसी की किय

सुइयाँ (इंजेक्शन) प्रतिजैविक औपधियाँ और अन्य औषधियाँ

प्रांतजीयक-र्यापीधमा (Applicates)

सल्या ग्रापियय

बल्का प्राणिधर्म को मोलयो को

प्रकार के रासायानक तत्वों को मिला कर तैयार को जाती है उग्रार प्रभाव में नार्व सभी एक जैसी होती हैं। जब पहली बार 'सरफार्ननलंगहड आर्र 'सल्पा मियाजील' नामक आधिषया निकली थीं तब से आब तक इन आधिषयी में महत्त ज्योधक उनीत हो चकी है । इन आधिचयों के प्रयोग के द्वितन म स्थाप स्ताने पीने के विषय म किसी प्रकार की जिल्ला की स्थायरवकता नहीं रही । फिर भी यह यान बान रसनी चाहिये कि सल्या ग्रांबीयया बहुत भ्योपक प्रमावशाली (तेज) होती है अर्थर इवेताणुल्लों की संस्था को घटा देती है इसके झरैतरिकत इन के संबन से रांगी को बमजोरी सी गटसम होती है । इस लिये जब डॉबर बताए तभी इनका ग्रयोग करना धाँटवे करें यह भी उस समग्र जब शरीर में बड़ीं बिसी ग्रवप का सजवण हो। यह बाउ मी यात रखनी चाहिये कि जब का बार इन गाँधींचयों का प्रयोग ग्रास्म कर दिया जात मो सक्रमण के पर्ण रूप से नदन होने तक शीन चार दिन सक जानी रमचा जाग ।

पड़ों के लिये इनवी आर्मन खराक टिन में चार बार एक-एक या दों दो गालिया बच्चों में लिये द्वारि के आर वे खनार १/५ से १/२ तब रोती।

'मल्फाडायाजीत का प्रयोग ज्यानवहैतक एवर (rheumatic fever) व पन सत्रमण को रोक्ने वे लिये किया जाता है। यदि यह ग्राविप प्रोनीटन एक गोली के हिसान से दी जाए वो रोग के फिर से उमर आर्न की सम्मावना पहुन आधिक कम हो जाती हैं। इस प्रांषिष का प्रयोग कहाँ वर्ष तक चाल् रखना चाहिये। पहले आक्रमण के याद जन डॉक्टर बवावा हैं तभी इस आर्थिप का प्रयोग रोक थान के लिये किया जाता हैं वह भी डॉक्टर किसी रोकी करना चाहिये।

पौनसिलम

यह आर्थिष ध्वर्ड उपान्तरित रूपों में मिलती हैं। खाई मी जाती हैं आरं इसके अन्त दिरा तथा अर्थ पेड़ी इजेक्शन भी लगए जाते हैं। दो दो लाद प्रीनट की गौलिया भी मिलती हैं। यहाँ के लिये इसकी आरंतित खुराक दिन में चार बार एक-एक या दो दो गौलिया यच्चों के लिये १/४ से १/९ मुक्त गोती.

अप्रिक समय तक प्रमाव यनाए रखने वाली पौनीसीलन की आर्थापयों में इजंकरन दिये जाते हैं। इनकी आसित दौनक मात्रा छ से ग्राठ इजार यानट तक होती हैं।

प्रोनजीवक आंबिधयों को तरह पौनांसिलन का प्रयोग भी यदि एक बार ग्रास्म कर दिया जाए तो धम से कम तीन से सात दिन तक चालू रखना चाहियों। बार बार होने वाले आमवातिक प्वर के आक्रमणों को रोकने के लिये प्रीत दिन पौनांसिलन को एक गोली दी जाती हैं।

'वाड स्पंधटम ड गुज (ब्यापक ग्रभाववाली आर्पांधया)

कोई गङ्गड़ नहीं होती। बैसे इसका प्रयोग विद्येषस्य से आत्र प्रम मोतीभरा (टाइस्रयड) में होना चार्डबर्य आरे वह सप्ताह तक होना चार्डबर्य और वह सप्ताह तक होना चार्डबर्य ताक प्रम एक स्त आर्याचा क्रम प्रयोग क्रम समय तक इस आर्याचा क्रम प्रयोग हो तो समय समय पर स्वेताण की सरव्या की जाच भी होती राजी चार्डिय।

प्रांसित स्वराक २५० मि० ज्ञाम प्रांत दिन चार यार वर्ष्यों के लिये ५० से १०० मि० ज्ञाम सक ठीक होती हैं।

प्रांशजीयक मरहम

साधारणतथा सल्पा पौनांसांसन वा स्थापक प्रमाववाती आधिषयों के म'रामों में प्रयोग में बड़ी सावधानी की आवड्यक्ता होती हैं। इसवा कारण यर है कि हो सकता है कि कोई रोगी इन को यरदासन न कर सके हम द्वा म बाद में किसी सक्ष्मण को नष्ट करने में उस व्यक्ति के लिये इन का प्रयोग प्रमानक होता है।

एक प्रीजिषिक आर्थिय एसी भी हैं जो बाई नहीं जाती। इसका नाम 'सीसटोंसन' है। यह महान के रूप में मिलती हैं। यह पहरून येंगे तो सामा प प्रयोग के लिये भी होता हैं पन्न विदेश रूप से आपा है साधानण होगे की चिष्ठितमा मासान आता है। यह साधारण चीट आहेद पर सनाने के नियो यहत अच्छी चीज हैं।

सारक में चालने वाली सार्थिशया शाँउ सारथ से सरका

ज्याम तरि पर आराय में कोई न कोई तबनीफ हो ही जाती हैं। इस की चिकित्सा के निर्मे शतने वाली प्रीगतीयक आर्थापया भी मिनती है ज्येरे सनाने ये निर्मे प्रतिजीवक मरहम भी। इन या प्रमाय वरने तमम इन मान का सदा ध्यान रचना चारिये कि इन की सीडी या द्रम्य पर स्पष्ट श्रम्भी में आरोपिस्मक (Ophthalmuc) अर्थान् अर्थाने के निर्मे सिना हो।

ज्ञात में दश जलने मनय नीधे के पतक को नीधे को शाय सीजने ज़्मीर जिस को फ़ार में तथा जलनी हो जन से बीडये कि उपर की ज़्मीर देखें। मराम सराना हो सो नीने की पतक के तरा आदर को लग दीत्रये।

द्वा आग्य की पृथमी पर न डॉलचे बॉस्क श्वेतपटल (Sclera) पर डॉलचे माध्य मी इभी प्रवार सगाया जाता है ।

त्र्राहसोनियांजड पी०ए०एस०, ऋाँर स्ट्रेप्टोमाहोसन (Isoniazid, PAS and Streptomycin)

'आइसोनियांजड क्षय रोग की चिकिसा में क्षम आने वाली एक अच्छी आंयपि है प्रति दिन बीन बार साँ सी मि० ज्ञाम के हिसान से दी जाती हैं यदि इस के साय साथ दिन में तीन बार चार चार ग्राम पी०ए०एस० (पैरा ऐंगिना सीलिसिलिक अम्स्त) भी दिया जाए तो माम्सी क्षय रोग अस्याई रूप से जाता उस्ता है।

'स्टेप्टांमाइंसन आर्र 'अङ्ग्रहडास्टेप्टांमाइंसन भी प्रमावशाली आर्रापंचर्या है आर्र उपर पताई हुई आर्रापंचर्या हे बाद या मिला घर दी जा सकती उँ पत्न्तु विना जन्दर के बताए इन आर्राषंचर्या का प्रयोग हराँगज नहीं स्तना च्योदियं।

सल्फोन नामक ग्रांपांधया (Sulphones)

यह गधक मिली आर्थाधयों का एक समृष्ठ हैं। इन में से कुछ कोन के इलाज में काम आर्था है । शुरू शुरू में पहले सप्ताह इसकी मात्रा प्रोत दिन सी मिल प्राप्त की एक गोली हांती हैं आर्थ दूसरे सप्ताह प्रति दिन दो गोलिया इस भीच उत्तरदे स्वता है कि रोगी की दक्षा में कोई परिचर्चन हैं प्रार्थ हैं या नहीं। अग्रागमी सप्ताहों में उन्ने ज्यों आर्थिय की मात्रा बद्दी जाए रोगी को साह्य की सहा बद्दी जाए रोगी को साहिय कि उत्तरदे की यहाई हुई बातों पर चलता जाए।

प्रांतसीरम (Antı Serums)

ये रक्तांदक (सीरम) घोड़े के रक्षत में यनते हैं। एक प्रकार के रांग कूरेमयों को थोड़ी थोड़ी मात्रा में हर्जक्शन द्वारा घोड़े के शरीर में पहचा कर उसे सम्ब्रामित कर दिया जाता हैं। इस विधि से स्वय घोड़े का रांग नहीं लगता परिक उसे पर्यार्थ प्रतिकासता प्राप्त हो जाती हैं। इसके चाद उसके शरीर में आर आधिक आधिक मात्रा म कूर्य पहचाग जाते हैं यहा तक कि घोड़े में पहन आधिक प्रतिकासता वह जाती हैं। फिर उस घोड़े सा योड़ा सा रक्त निकाल तिया जाता हैं आर उस से सीरम तैयार वर के लोगों की चिक्तम के क्षान में लाए जाते हैं, राहिणी (duphtherna), आर चन्तरम्म (tetanus) के इलाज में काम आनेवाले प्रतिकारिय सबसे आधिक महत्वपूर्ण होते हैं।

साप ग्रार मकड़ी के बाटे का इलाज भी विष को मारने वाले इसी

प्रकार तीयार किये गए रक्कोदकों से होता है इन्हें ऐन्ट्वीनन्स (प्रीप्त दश पिष) धरते हैं।

प्रतिसीरम का इजेक्छन देने स पहले डॉक्टर या नर्स को तेनी की त्यचा वा परीक्षण वरना पड़ता है क्योंकि हो सकता है कि कोई रागी हैत रयतोदक के प्रांत सर्वदन शील हो । इस लिये पहले ० ००८ से 🛚 १ सी०सी० रफ्तोदम का इंजेक्शन त्यचा की परतों के बीच दिया जाता है। यदि रोश इतक प्रीय सर्वेदनर्शन होगा तो सुई तथी जगह लान हा जाग्यी आरि महा स्जन भी आ पाणी । यदि ऐसा हो तो सर्वेदन दर छटने छे लिसे आप स्राय यह यदि यदाँ यहाँ तक जननी-जननी ही मात्रा मा इजेक्शन दिया पाए। इस के बाद होष रक्तोदक के ऋष्यिक ऋष्यक मात्रा के इजेक्यन नियं जाएं। इन इजेक्यना के बाद रोनी को आठ दस दिन एक दिस्टामिनरोपी आर्यिपया दी जाए । यार रहे कि इस प्रकार प्राप्त प्रीतक्षमता बेयल तीन सप्ताह तक रश्ती है। इसे निक्तिया प्रतिसम्बन (Passive immunity) परवे है क्योंकि इसके महाने में वह व्योक्त कुछ नहीं करता चौरक घोड़ा परले 🗗 यन देता है।

जम कोई ब्योवत प्रयने आप्तर स्थय प्रोतश्चमता बनाता है जैसा कि टीव्हा सर्गने या रोग हो जाने के बान होता है तो इसे 'स्तीस्या प्रोतश्ममा (Active immunity) बरने हैं । यह ग्रानिशमना ए महीने से लंबर आ प्रीयन यनी रहती हैं।

जुलाब (रंचक आंपीचयां)

पट में दर्ने या उलाटिया होते समय किनी प्रकार का जुलाप नहीं सेना प्राहर्य । इस या। का प्रयस्त करना चाहिये कि जीनत जाहर दसान ही पट् साफ होना रहे । ब्राय कन महत्त कम सामें जाते है । योंट उचित माता में फल साथे जाए मो बस्ज नहीं हो पास ।

मिल्क आर्म मेन्नीद्रया मानुली जुलाब होता है । इसके पुगक साने का एक चुम्मा भर (१/२ आउस) होती हैं। रेचक विमी प्रभार वा भी क्यों न हो उनकी मात्रा गरबेव व्यक्ति वे लिये मिन होती है वर्धीक ग्रस्बेच व्यक्ति हमा से मिन होता है।

कंत्यरा (cascara) की गांलिया भी होती है आरे यह हुत स्प में

भी मिलता है। यह जहां नेज होता है आहे पेट यह है। स्थे भी मिलता है। यह जहां नेज होता है। क्रिक्ट होता है। पत्त होती से बाहा है। स्वी हुई रूपी की रहा में इसवा प्रयोग दिया जा? सी यह पर जाता है जारे आवशीयन हो जाना है जारे इस प्रवर फोर्ड देन नहीं करता । फिर भी साधारणवया इलके रेचक ही प्रयोग में लाए जाए तो उपच्या हो ।

मेन्नीश्चमम सत्पंट (एंप्सम साल्ट) भी बहुत कड़ा जुलाव होता है परत यह इसलिये कि लोग इसकी बड़ी बड़ी लुराक ले लेते हैं परन इसकी छाटी खुराक से ट्स्टी पतली हो जाती हैं प्रयांत बहुत सख्त नहीं रहती।

यदि कोई ध्यायन दस्त लाने के लिये कड़ा जुलान ले लेवा है तो उसे दसरे दिन ट्ट्टी नहीं होती। यह बात यद रसनी चाहिये कि यदि पूरे दों या तीन दिन तक घरावर ट्ट्टी नहीं होती जाती लागा होते। सामृत की बत्ती जुलाम लेना चाहिये। सामृत की बत्ती गये में चढ़ा कर देख सीजिये हो तकता है कि ध्वाम चल जाए। यह बती उनली के उपाले पोर को बरावर उगरे उसी के स्थावर की होनी चाहिये। इसे नीला करके गृदा में चढ़ा लेना था देना चाहिये।

विविध प्रकार की ऋषिधिया

भद्रराहड (Thyroid)

यह ऋषिष पद्मुमों को गल ब्रान्य (Thyroid gland) में से मिकाली जाती हैं। यह प्रोन्ययों से बनाई जाने बाली उन थोड़ी सी ऋषिययों में सें एक हैं जो खाई जाती हैं जारे बड़ी प्रमावशाली हांती हैं। यह सारे दरीर की सिंक्यवा को नियमित व समीन्यव करती हैं।

जिन रांनियों में यहर्रायड वहन कम हांती है यह उन्हें दी जाती हैं ग्रांत ए, ए व्यक्तियों में इतनी कम तो नहीं हांती परन्तु उनमें इसे नियोमत करने को प्रावस्थकता हांती है। यह विशेष इस से दिख्यों के रणों चक्र को नियामत करने में काम ज्याती हैं। इससे प्राय मासिस्क घर्म समय पर ज्याने लाता हैं ग्रांत उसके साथ होने वाली थीड़ा दर हो जाती हैं। इस व्यक्तियों के प्रयोग में डास्टर का निर्देशन बहुत ज्यावस्थक होता हैं।

पिपेरोजन साइट्रेट (peperazine citrate)

यह ग्रांपिय याजार में 'एंन्टंपार के नाम से विकती हैं। वैसे वो यह विशेषक से पीन-कृमियों को नष्ट करने के लिये काम में ग्रांती हैं परन् हमाना प्रयोग गोल-कृमियों को नष्ट करने के लिये मी होता हैं। इसके प्रयोग की विषि योजन पर लिली होनी हैं। जय तक व्यव्हां ग्रांत विस्तर की सपाई की ग्रांत पूरों तरह स्थान नहीं दिया जाता तथ कि नक्ष्मण समाप्त मटी होता। पीन-कृमियों से पीड़िन स्थानत के सम घर वालों कर भी लाय ही साथ हला होना चीन-कृमियों से पीड़िन स्थानत के सम घर वालों कर भी लाय ही साथ हलाज होना चीन-कृमियों से पीड़िन स्थानत के सम घर वालों कर भी लाय ही साथ हलाज होना चाहिये।

प्रभार सैयार किये गए रथवींदकों से होता है इंडे ऐरें ट्यांनन्स (प्रांव दश विष) वहते हैं।

प्रतिसीरम का इजेंक्शा देने से पहले डॉक्टर या नसं को रोमी की स्वचा का परीक्षण बरना पड़ता है क्योंकि हो सकता है कि कोई रोबी हत रचनोदक के प्रांत सर्वदन यील हो । इस लिये पहले = ००५ से ० १ सी०सी० रक्तोदक या इजंक्सन स्वचा की परवाँ के बीच दिया जाना है। गाँद रांगी इसके प्रांत सर्वेदनधील हजा तो सुई सरी जगर साल हो जाएती ऋषि परा सुजा भी जा जाणी । यदि एमा हो तो सर्वेदन हर यसने है लिये आप म्याय घट याद वर्ड घटाँ तक उतनी उतनी ही मात्रा था इर्जकरान टिया जाए ! इस के बात दोस स्थनोटक के आधिक-आधिक मारा के इजेक्यन दिये जाए। हत इजंबरानों के बाद रांगी को आठ दस दिन तक हिन्दानिनरांधी आधिभय दी जाए । यात्र रहे कि इस प्रकार प्राप्त प्रतिश्वमता थेयल तीन सप्ताउ तक रहती हैं । इसे निकिया प्रतिश्वापता (Passive immunity) घरते हैं क्यों कि इसके बताने में वह व्योक्त कुछ नहीं वरता मस्य घोड़ा परने ही षडा देता है।

जय कोई व्यक्ति आपने प्रादर स्वय प्रतिश्वमता बनामा है जीना वि टीया लाने या हो। हो जाने के बाद होता है तो इसे 'सिन्या प्रतिक्षमता (Active immunity) बन्त है । यह धीवधनात छ नहीने से सेवर ह्या फीयन यमी रहती हैं।

जुलाम (रेचक ऋषिधमां)

पेंट में हर्रे या उनीटवा डोने समय विमी प्रकार का जुलाम नहीं सेना प्राहिये । इस बात वा प्रयत्न करना चाहिये कि उचित ज्याहार दयाना ही पेट साफ होता है। प्राप यन बहत बन सामे जाते है। यांद जीवत नाम म क्न पार्य जाल तो भन्ज नहीं हो पाता ।

मिलक आणि मेंग्नेडिया गामसी जलाय होता है । हमयो पुराक गाने मा एक प्राम्मस अर (१/० लाउँस) होती हैं । रेशक विगी प्रयार का भी गयाँ न हो उसकी मात्रा ग्रस्थेन स्थायन ने लिये मिना होती है वस्पीक प्रत्येक स्पीयन दन से मिल होता है।

करवरत (cnscars) की शांत्रका भी होती है अर्थ यह दुव स्व में भी मिलता है। यह जरा सेच होता है आरे पेट में गरोड़े पैटा वर होता है।

फॉस्स ऑग्रंबल (ऋण्डी वा नेंत) बहन बड़ा प्रसाप होता है होंने गण्यी बहन में हम वा हायों नहीं बहना चढ़ियाँ। यह नेज होता है हमी खाउना बाम पहरा गाँती से बाना है। स्टी हर्ड छटी की न्या में इसका प्रयोग किया जा शो यह पच जाना है अर्थार अपदाधिय ही आत है अर्थार कर प्रकार कोई होत नहीं करता । फिर भी साधारणतया इलके रेचक ही प्रयोग में लाए जाए तो उपकार हो ।

मंनीह्यम सल्फ्ट (एप्पम साल्ट) भी महुत कड़ा जुलाव होता है पत्न यह हसालये कि लोग हसकी बड़ी बड़ी खुराफे ले लेवे हैं पत्न इसकी छोटी खुराक से ट्रट्टी पतली हो जाती हैं त्रार्थात् बहुत सख्त नहीं रहती।

यदि कोई व्यक्ति दस्त ताने के लिये कड़ा जुलाव से लेता हैं तो उसे इसरे दिन ट्यूटी नहीं होती। यह बात याद रखनी चाहिये कि यदि पूरे दो या तीन दिन तक बराबर ट्यूटी न हो तभी जुलाब लेना चाहिये। सादन की बती गुदा में चढ़ा कर देख लीजिये हो सकता है कि काम चल जाए। यह बती उनली के प्रमाले पोर को बराबर त्यारे उसी के जाकार की होनी चाहिये। इसे बीला करके गुदा में चढ़ा लेना था देना चाहिये।

विविध प्रसार की आंधीधवा

यादराइड (Thyroid)

यह ऋषिष पहाठमों को गल ब्रोच्य (Thyroid gland) में से निकाली जाती हैं। यह ब्रोच्यमों से बनाई जाने वाली उन धाड़ी सी ऋषिधियों में से एक हैं जो स्वाई जाती हैं ऋषे चड़ी प्रमावशाली होती हैं। यह सारे श्वरीस की साजियता को निकाषित व सम्मोजन करती हैं।

जिन रोनियों में याइरॉयड यहुत कम होती है यह उन्हें दी जाती है फ्रांर कुछ ब्योयलयों में इतनी कम तो नहीं होनी परन्तु उनमें इसे नियमित मन्ने की प्रावस्थ्य होती हैं। यह विश्वेय स्व से स्त्रियों के रजों चक्र को नियमित क्तने में काम प्रााती हैं। इससे प्राय मासिक घर्म समय पर प्र्याने लाता हैं प्रारं उसके साथ होने वाली पीडा दर हो जाती हैं। इस क्रांयिय के प्रयोग में डाफ्टल का निर्देशन यहत क्रायस्थक होता हैं।

पिपौरोजन साइट्रेंट (peperazme citrate)

यह प्रांपिय बाजार में 'एंन्टोपार के नाम से विकती हैं। येसे तो यह विशेषक से पीन-कृषियों की नाट अरने के लिये बाग में क्यारी एँ परन्तु ससा प्रयोग गोल-कृषियों को नाट अरने के लिये में होता हैं। इसके प्रयोग की विशेष योगल पर लियी होती हैं। जाव तक व्यवस्त क्यों विस्तर को नामाई की क्यों पूर्वी तरह व्यान नहीं दिया जाता तब तक सक्ष्मण समाप्त नहीं होता। पीन-कृष्मां से पीड़ित व्याकत के सब पर वालों का भी साप हो साथ होता होना। पीन-कृष्मां से पीड़ित व्याकत के सब पर वालों का भी साप हो साथ हाता की चार्चिं।

प्रमार तैयार किये गए स्वर्वोदकों से होवा है इहे ऐंट्योनन्स (प्रांत दय विषय) करते हैं।

प्रतिसीरम का इजीवशन दने से पहले डॉक्टर या नर्स को होगी की त्यचा का परीक्षण बरना पड़ता है क्योंकि हो सकता है कि कोई तनी हम रवतोदय के प्रांत सर्वेदा शील हो । इस लिये पहले ०००० से = १ सी०मी० "भनोदक का इजेक्यन त्वचा की परार्ग के बीच दिया जाता है। यदि रांनी इनके प्रांत सर्वदनशिल हजा तो सुई लगी जगह लाल हो जाएंगी उपीर वहा सजन भी ह्या जामी । बाँद ऐसा हो सो सबंदन दर वरने के लिये ह्याप भ्राप घट यात यह पता तक जानी उतनी ही माना का इजीवहान दिया जाए । इस के बाद श्रेय रक्ष्यांदक के ज्यांचक-ज्यांचक मात्रा के इजोक्शन रियं जाए । इन इजोक्शना के बाद रोती को ज्याह दस दिन वक रिस्टाविनरोधी ज्यांकीपर्यो दी जाएं । यान रहे कि नम प्रकार प्राप्त प्रतिसमता सेयल तीए सप्ताह गय रत्नी है । इसे निक्रिया प्रोनक्षमता (Passive immunity) यन्ते हैं क्योंकि इसके बदान में वह व्यांका कछ नहीं करता यांत्र घोड़ा पटने ही यत देता है।

जय कोई स्थीमन आपने आप दर स्वय प्रीत्थामना बदाता है जैसा कि टीका सगर्ने या रोग हो जाने थे बाट होना है यो इसे स्नीक्या प्रांतधमना (Active immunity) बन्ते हैं । यह प्रतिश्वनता प्र महीने से 'नेबर ध्रा जीवन मनी रहती हैं।

जुलाय (रेथक ग्रांपीययां)

पेट में दर्द या जनोटया होते समय विस्ती प्रकार का जुमाप नहीं सन्ग भारिये । इस पाग का प्रयस्त करना चारिये कि जीवत आहार द्वारा ही पेंट साफ होता रहें। प्राय चन्न बहत कम साथे जाने हैं। योह खेचन माना म फल स्याय जाए मां बच्च नहीं हो धाना ।

मिल्क आय भैन्नीच्या मामुली असाय होता है। इनकी स्पान सार्य मा क्रक भन्माच भन (१/२ आउन्त) होती है। तेपक विन्ती प्रयस्था भी सर्यों प्र हो उसकी मात्रा गायेव व्यक्ति के लिये मिना होती है वया के प्रत्येव स्थीवन दसी से मिन होता है।

कंन्यरा (८१९६३११३) की गौलया भी होती है आर यह रह स्व में

क करना है। एटाना ने मानवा सा हाता है अग्नेर बट तर ने भी भी मिलता है। यह जाता तर्जन होता है अग्नेर पेट में महोदे पैना बन देना है। कॉस्टर अर्थित (अण्डी वा चेत्र) घड़ना बन्दा जानाव होता है उर्ध्य मान्नी बन्दा में हुन वह प्रयोग नहीं बन्दा चा चहिलों है यह में बन्दा की प्रयोग स्थाप पहना नेती से बनना है। सबी हुन देल्ली की न्या में प्रवास प्रयोग दिया जार सो यह परा जाता है आरंह अपकारिता हो जाता है अर्थ इस प्रकार कोई हैंनी

नहीं करता । फिर भी साधारणतया इलके रेचक ही प्रयोग में लाए जाए तो उपचरत हो ।

मंग्नीशयम सत्येट (एप्सम साल्ट) मी नहुत कड़ा जुलाव होता है परन यह इसलिये कि लोग इसकी उड़ी यड़ी सुराके ले लेते हैं परन्तु इसकी छोटो खुराक से ट्रस्टी पतली हो जाती है अर्घान शहुत सख्त नहीं रहती।

यदि कोई ध्यक्ति दस्व लाने के लिये कड़ा जुलान से लेता है तो उसे दसरे दिन ट्ट्टी नहीं होती। यह बात याद रखनी चाड़िये कि यदि एरें दो या तीन दिन तक परायर ट्ट्टी न हो तभी जुलाय लेना चाड़िये। सानुन की यती गृदा में चड़ा कर देख लीजिये हो सकना है कि काम चल जाए। यह बती उनली के प्रयत्ने पोर को बरायर प्रयाद उसी के प्राकार की होनी चाड़िये। इसे नीला करके गृदा में चड़ा लेना या देना चाड़िये।

विकास प्रकार की आधिपया

पाइराइड (Thyroid)

यह आर्थिष पद्मुमों को जल ऑन्स (Thyroid gland) में से निकाली जाती हैं। यह ऑन्स्यमों से बनाई जाने वाली उन योड़ी सी ऑर्थियमों में से एक हैं जो खाई जाती हैं आरे यड़ी प्रभावशाली होती हैं। यह सारे डरीर की सींक्रयवा को नियमित व समीन्यव करती हैं।

जिन रोगियों में यहर्रायड यहत क्य हांती है यह उटे दी जाती हैं ग्रित कुछ व्यक्तियों में इतनी क्या तो नहीं होती परन्तु उनमें इसे नियमित करने की प्रापदयकता होती हैं। यह पिश्चेष रूप में हिन्नयों के रजी चक्र को नियमित करने में बाम आती हैं। इससे प्राय गरीसिक धर्म समय पर आने लाता है और उसके साथ होने वाली पीड़ा दर हो जाती हैं। इस ग्रायिष के प्रयोग में डॉक्टर का निट्टेंग्नन पहत आवश्यक होता हैं।

पिपैरोजन साइट्रेट (peperazine citrate)

यह प्रांपिष माजार में 'एंन्टेपार के नाम से विक्ती हैं। होते तो यह मिर्चयप से पीन होमयों को नाट करने के तियों काम में आती है परन्त हसना प्रयोग गोल-होमयों को नाट करने के तियों भी होता है। इसके प्रयोग की बिंध पोतार पर तिस्ती होती हैं। जब तक क्षयहों आर्थ विस्तर की समाई की प्रारेग स्वतर कर क्यान नहीं दिया जाता तब नक सफ्रमण समाध्य नहीं होता। पीन-होमयों से पीड़ित स्थावन के सब घर वार्लों का भी लाय ही लाय होता। पीन-होमयों से पीड़ित स्थावन के सब घर वार्लों का भी लाय ही लाय होता। पीन-होमयों से पीड़ित स्थावन के सब घर वार्लों का भी लाय ही लाय होता। पीन-होमयों से पीड़ित स्थावन के सब घर वार्लों का भी लाय ही लाय होता। पीन-होमयों से पीड़ित स्थावन के सब घर वार्लों का भी लाय ही लाय होता।

दराजन (Hetrazan)

्टिकीना "प्रकार आर्र काहलों त्या शूमियों जीते रक्त प्रवाह में मूल जाने याले यूमियों को नष्ट करने के लिये यह आंखिए बाम में आती है। यदि दीक टीक समय पर दी जाए यो मड़ी गूणकारी सिद्ध हाशी है। रूप दंदों में हो जाने वाले "हाधीसनोंकिरया नामक कपड़े के राग में इसका प्रयोव महत आधिक हाला है। वहते हैं कि इस रोग म शूमि प्रेयज्ञों म रही है। यह मां सच हो या न हो इसना अध्यद्ध है कि इंट्राजन से यह रोग जाता रहता है।

पैरगोरम (Paregoric)

दल्त किसी भी कारण क्यों न सार्ग हुए हों एन्हें बाद करने में यह दश बड़ी रद तक सरायक होती हैं। स्वय सीशर हिंग होती परन्तु होती को बहल ज्यासम देती हैं। चाव का ज्यापा या त्क चम्मच सर ज्याप ज्याप घटे बाद सीन चार बाद जाती हैं ज्यारे पर हतनी होती हैं। सुरायक रद दूस्त के बाद दी जाती हैं। इस दशा को बहल ज्यापक समय तक नहीं देते रहता चाहरों क्योंकि ऐसा नारों कि होती को बस्ता हो जाता।

एंस्योमी प्रथम हाइडावसाइड (Aluminium Hydroxide) इत्तर मेर्न्द्रश्रियम इन्होंसीलबंट (Magnesum Trisilicate)

हा पर्याय वा पेपल एक ही बाम है आर बर है पेट के उपसर को निष्प्र माय बरके पेट की दीवार को आराम पठचाना । इंडे रासायनिक विषय से फिला कर जो आर्पिय चित्र को जानी है करका नाम है प्रत्योसत । पेट में पोड़ा हो जाने पर रहावेमसोटक प्रमत्न की मात्रा म बृद्धि हो जानी है आरे हमको निष्यास्य बरने की आयदययना होनी है नाक हम के ब्रोतकल प्रमय से फोला पिरान्यायी न हो जाए।

भी तो लॉटियम पार्डमामानेट या राज्ये में भाषातम सोडे से पेट मा प्रान्स निपासाय टो जाता है पत्न्य इससे त्यन सार्वय हो जाता है । इसी बारण परेन्युमिनयम शहडायसाउँ पैस्तर समाय जाता है । इसरे रवन चै प्रान्त प्राप्ता में सत्त्रन में कोई महत्वह नहीं होती ।

बेलाडोना दिचर (Tincture of Belladona)

येलाडोना टिचर पेट को ग्रांत करने त्र्यार सभयत त्र्राम्स साथ को कम करने के लिये काम में त्र्रावी हैं। चाय का त्राचा प्राचा चम्मच भर चार चार घटें बाद देने से प्राय बहुत ज्ञाराम मिलवा है। ऐन्टोनल की एक एक कंपस्थल सीन बीन घटें बाद देने से भी लाभ होता है।

हिस्टामिनरोधी ज्यांपिध्या (Antihistamines)

पराग ज्वर (hay fever) दमा आँग पिती जैसे रोग कुछ विशेष बस्तुओं से शिषु और बहुत आसानी से प्रमाणिय हो जाने के बारण होते हैं । वह हैं आविष्या हो जिस्से हिस्सोमिया हो जिस है हिस्सोमिया होने हैं आर हम से एमिल पिरियंन्जामिन आर्थि पीरियंन्जामिन आर्थि पीरियंग्चित्र हो पीरियंग्चित्र हो पीरियंग्चित्र हो पीरियंग्चित्र हो पीरियंग्चित्र हो हो हो से जाती हो पिर्यंग्चित्र पह खुजली जो कछ विशेष वस्तुमा हो हो प्रमास से हो जाती हैं।

प्रांतदोषरांची ऋषिांचया (Antiseptics) क्षीटनाशक ऋषिांचया (Insecticides)

यह था ऐसे स्थानों पर दर्धटनाए हो जाती है जहा प्रितदीपरोधी आर्थि पिया नहीं मिलती। ऐसी आवस्या में चोट लगे स्थान को सावुन आरे पानी सं घोकर नामक कर देना चाहिये येदि साफ बनने वाला पहले स्वय अपने ह्यों को प्रच्छी तरह साफ बनले और फिर मुलायम सुती कपड़े या धुनी हहूँ रहूँ आरे साबुन के आगों से चोट लगे स्थान को साफ करे आरे फिर प्रच्छी तरह पानी जाल कर घो दें वो मिनदों में उस स्थान का विसम्भण हो जाता है। यह माम पट्टी बाधने या पीड़िन व्यक्ति की प्रस्पवाल में पड़ा चाने से पहले हो जाना चाहिये।

ग्रायोडीन का घोल

आयोडीन एक आच्छी प्रितडोयरोधी आंधिय हैं। इस को लगा कर पद्दी पापने की आमध्यक्ता नहीं होती। इसितयों जिस न्यान पर आयाडीन लगाई गई हो उस पर क्सी भी पद्दी नहीं भाषनी पाईयों नहीं तहें दाने हों तहें जिस्सा प्रदेश मार्थिय नार्शक (mercune outment) भी उपर से न स्ताया जाए बयोंक ऐसा बनने से पातंदक आयोडीन पन जावी है और वह बद्द समती हैं। टिचर आयोडीन १००० आयोडीन बाने घोस मा नाम हैं।

मा नार में सिकने बाली पौत्रदांपरोधी ऋाँपाँधया

याजार में प्रितदीयरांची आंबियया मिलती है आरि उन में से एक सिटंच लम (cetalon) है। यह मार्च में लगाने के बाम आजी है आरे यदि उपर से पट्टी बाच दी जाए तो कोई हाने नहीं होती। मेज क्रीसर्चा आरेट क्यों है निस्सानमान है लिये उटॉल या प्रयोग होता है। यदि पानी मिलास्य डेटॉल का पनला का निम्मा जाए वो हमें स्क्या पर भी सत्याम जा सकता है।

डौ॰डौ॰टौ॰ आर गॅमक्सन (Gammexane)

ये पाउडर रर प्रकार के कीड़ों से रुगती रखा करने हैं। इनके विश्व मा माप्यों पर तो कोई प्रमाय होता नहीं परन्तु छोटे छोटे पासन् पदा उर्जे चिडिया द्वारों से मेर जागा। ये या तो पाउडर के रूप में चान प्रार्व है था पानी में मिस्तापर खरीर या प्रसार उन्नाद को कहात जाता है।

इस्तेलन (Insulin)

पातार में बई प्रकार की इन्होंसन यिवनी है। इन में से एक नातीय प्रांत (इन्होंसन मिता पानी) होना है। यह अपना बाल बटत जल्दी बरना है और रकत शुर्धरा को नियजण में रसने के लिखे प्रतिदेन नीन बार दिया जाना है।

आय गीन प्रकार को इन्स्तिन में हैं—गांपिन हन्स्तिन सेंट हम् सिन और प्रोटामिन जिक इस्तिन । में गांगायों का विचर्ष हर प्रवर में मेंचित को जाती है कि भीने भीने अप्रयाधिक होती है जारे गांधीन गरे तक माम्बंह को गियलण में गांव सकती हैं। गुरुष्य उदिस्त निम्मीन मरणा है। तीति को चारियों कि बोड़ी बोड़ी नमस बार जियमिन क्या ने जॉबन्स के पन जाता हो।

टॉल्स्टामाउँ (Tolhutamide) अर्टर डायोगनीप (Diabineve)

ये जोतिया मानुसी मध्नेत वे तियत्रम वे सिस्ये घटन साम्पारी होगी है। मधुमेंट वे तिन रोवियों का बतन ग्राधिक हो ये बतन सामान्य हो जाने के बाद इन्सुलिन को बाद कर के इन गोलियों का प्रयोग कर सकते हैं। याद रहें मधुमेंह को ज्या जीवन नियजण में रखने की ज्यावश्यकता होती हैं। इसलिये रोगी को यिना डाक्टर के परामर्ख के न तो ज्योंचींघ मद लगी चाहियों 'प्रोर न ही बताई' हुई जुर्मणींघ मा नेवन माट करना चाहियें।

एडिनांलन (गंपनेफ्रांन)

एरेंडनोलन (Adrenalne), ग्रांषयुष्क ग्रांन्य (adrenal gland) का एक प्रकार का साव होवा है। 'प्रांर १ १०० के घोल में दर्ग के दारों में 'प्राराम पाने के लियों नासा प्रकार के घान ग्रावा हैं। मिनदों में दी इसका प्रमाय होने लगता हैं। इस से नाड़ी की गींच बढ़ जाती हैं ग्रांर रक्त चांच में भी बृद्धि हो जाती हैं। इसलिय हैसका प्रमान से पबले रोगी को डॉक्टर से प्रपन हदय की जाज करा लेनी चारियों। यदि यह प्रांपिष महंपांडींमक सुई से ग्रारी म पद्धा जांग तो चोल १ १००० का होना चारियों। १ ११० सी सी प्रांपिष का इसके याद पित्र नाड़ी की गींच देंग की जाए प्रांपिष स्वांपित के लिये प्रयोग्त होती हैं। इसके याद पित्र नाड़ी की गींच देंग सी जाए। प्रांपिष सांच प्रांपिष सांच प्रांपिष सांच की लिये प्रयोग्त होती हैं। इसके याद पित्र नाड़ी की गींच देंग सी जाए। प्रांपिष प्रांपिष सांच सी जाए।

काँडिजोन (Cortisone)

यह ग्रांसे में पैदा होने बाला एक प्रकार का हारमांन है प्रांत रासा पानक रूप से 'मेल प्रांत फीमेल हारमांनी जैसे ही होता है । यह प्रांचिय्वाच का स्वाय होता है प्रांत यो होन्या प्रदों के योह ज्या होना है प्रांत यो ग्रांच्या पदीं के योह ज्या रिस्ता होता है है । कार्रिजान का स्वयं के लाखे यह ग्रांसे को ज्ञांतिरकत मल प्रदान मरता है। रासाधानक बिध से इसे हतना उपान्तीरत कर दिया गया है कि हसकी ग्रांस्त कहाँ नृता बच वह हैं। सो धवात सी प्रशंप (rhumatoud arthritis), दुने आदि बहुत से आपन्य रोगों में साम आता हैं—ऐसे रोगों निजम्मे कोई विश्वास विवाद की हत देश को है सकना है विश्वास चित्र आप कोई स्थापन देश ही हत देश को है सकना है विश्वास चित्र आप कोई हिस समा में निजमें कोई विश्वास चित्र आप आप होई स्थापन देश सो हो सकना है को सकना है कि माज में न दी जाल आर्थ हनके परिणाम स्वस्प मध्यंह या पेट में कोई। हो लाल।

भ्यांट (Ergot)

ज्यांट एक प्रकार की जांगिप हैं आरं प्रसंघ में मान जाती हैं। इन से रमत-वार्मिनमा सक्राचित हो जाती हैं और यह प्रस्ता के द्रघ को डीस दश में बनाए रसने में सहायक होती हैं। इसकी बेयल एक-एक स्ताक दिन में तीन सार आधिक से आधिक सीन दिन तक दो जाती हैं क्योंकि श्रीधक देने से हो सकता है कि छत्तर के आप्य भागों में त्यन परिवटन में शामा पड़ जाए।

इस आर्थिय का प्रयोग नोलियों के स्प में होता है प्रत्येक नोली १/३२० बेन होती है।

स्रोडियम सौलीसलेट (Sodium Salicylate)

'फॉर्स्यारन' ऐसेईटन् सौलांसीलक' अप्रस्त होता है आर 'सोडियम सौलांसलेट इस अप्रस्त का 'सोडियम सॉस्ट' होता है। यब दिनी ये बटो मामुली सा दर्द होता है या मामुली साँत पर सिर दन्दता है को इस अपीय के संगम से दर्द आता रहता है। अपन्छ ग्रमीम से ठड़े पानी में सिनो वर नियोदा हुआ क्याइ सिर पर रसने ' आर्थ आरों को प्राप्ता देने से प्राप्त सिर की पीड़ा जानी रहती हैं। यहन से लोन ग्रोसी साने को तो दौड़ों है पर्म्म सिर दर्द का मूल काल मासुम बरने का प्रयम्न गड़ी करते। योंट स्कल्त जाने वाले यहच्यों को सिरके दुई की दिख्यन हो सो पटना करना हो सबता है आरोजों म कोई दोष अपी दसरा बदला।

नामेल संलाइन (Normal Saline)

र्मामल सैलाइन इस घोल को करने हैं जिनके नमक उननी ही माग्रा में होता है जिननी मात्रा में ग्रांग के ताल पदायों में होता है। इन प्रकार या घोल पानन प्रमाराम होने बाना होना है आर्थ आगों को धोने या करना करने हैं बात क्या सदना है यह लानना नहीं। इन प्रकार के बाद के लिये घोन पनाने नम्य 400 मी भी लॉले हफ चानी में चाय वा एक च्यमच भा नमक मिलाना चाहरीं।

इसका झान किरा इंजीवयन रिया जा क्या है परन् पौत प्राप्त जान में तीवार बना। चंडरपे और पौत को विन्त्रीमन कर सेना चर्डपे !

प्रोटारियम् आयोज्यङ (Potassum Todide)

दर्भ को दश में यह आँदांच विश्वचित्री श्लेष्मा के बाचित को बस का दोती हो आरि प्राय दर्भ के दोनों को नोड दोनी हो। सन्तम कोल बाल में आता हो। प्रतिदिक्त नीन बार त्यात्म्य पुरे ही आती है। यद बचा पर तर्भ नियान आहो तो हम बात कर त्येनी घड़ती है। शिल्लीधनांची बिसी अधिक हो ताब हो लगा को हमें के होती को नोडों में बड़ी सामानां निरम्प मंत्री है। सिल्वर नाइटेट (Silver Nitrate)

सिल्बर साल्ट को ग्रास्तुत जल में घोला जाता है। १०% बाला पोल मक में से रक्त निकलते स्थान को दानने को लिये ग्राप्त मृद तथा होंद्रों क मास को गला दोने वाले धर्मों को 'दानने के लिये धर्म में त्र्याता हैं। सत्त्व सा कोई छ इस लम्बा तिनखा या तीली लंकर उसके सिर्दे पर धाँड़ी सी व्हें लपेट देंजिये इस घोल में ड्राय्टर रक्ष्व निकलते स्थान या बण पर द्वा वर परेरमें। हाण मर में वह स्थान सफंद हो जाएगा यदि पर भी रक्ष्य यद न हो तो डॉक्टर को दिखाइंड ।

इस पात में सावधानी बरतनी चाहिये कि यह घोल त्वचा या कपड़ों पर में गिरने पाए नहीं तो काला द्वाग पड जागमा आरि निकाले नहीं निक लेंगा। त्वचा पर का द्वाग क्वाग के गिरने पर ही जावा है।

यदि यह घोल त्वचा या कपड़ों पर गिर ही जाए तो तुरन्त योड़े से नमक के पानी मा पानी मिले ऐमोनिया से घो डालिये !

पारे से बनी ऋांपांध्या (Mercury Compounds)

इनकी चर्चा यहा क्षेत्रल यह यनाने के लिये की जा रही हैं कि इनमा प्रयोग न किया जाए !

कैलोमेल (Calomel 1e mercurous chloride) जुलान के रूप मैं काम आता है। वैसे तो यह यहत पुराना जुलान है पर तु प्राज-कल इसका प्रयोग कहीं भी नहीं होता। इसका प्रयोग करना ही नहीं च्यारिये।

पारे बाला पाइक्लोराइड (Bichlonde of mercury or mercuric chlonde) पिचकारी देने के लिये प्रांतदांबरांधी प्रांवांध के रूप में इस्तेमाल होता है परन्तु यह मयकर शिवा है इस्तिलये घर में नहीं रखना चारिये । यद आपर्यस्मक रूप से यह पेट में चला जार यो गृदें काम करना छोड़ देते हैं आरी एक मृत्यु हो हो जाती हैं। जिस क्योक्त के साय यह दर्पटना घटवी हैं उसके आस्तिम दिन अस्त्यान कट में गृज्यत्व हैं।

'यी॰ए॰एल॰ (चिटिश एरे टिलियसाइट) इस विष का प्रतिकारक हैं।

फीनोयर्बियटोन ग्रापीत् फीनोयर्बियटॉल या स्यामनल (Phenobarbital or Luminal)

इस ज्यापीय से नी'द ज्याने लगती हैं । इसीलिये रात को इनी उददोस्य के लिये मान में ज्याती हैं पर यहना जलदी इसकी ज्यादत पड़ जाती हैं ज्यार तीन यार आधिक से आधिक वीन दिन वक दी जाती है हमोकि आधिक देने से हो सकता है कि शतीर के अन्य भागों में रक्ष्त परिवहन में यापा पढ़ जाए।

इस ज्योपीय का प्रयोग गीलियों के रूप में होता है प्रश्येक मोली १/२२० ग्रेन होती हैं।

स्रोडियम सौलांसलेट (Sodium Salicylate)

'गरेस्थारन गरेसीटिल सीलोसीलक अम्ब होता है आर स्तोडियम सीलांसलेट इस अग्वल का स्तोडियम साँल्ट होता है। जब क्सि है क्यों माम्ती सा दर्द होता है या माम्ती चाँर पर सिर दरता है जो इस आंबांध के संपन से दर्द जावा रहता है। अग्रच्छे ग्लोगा से ठड़े पानी में मिनो कर निचांडा हुआ क्यड़ा सिर पर रसने से आर्थ आया को आराम दोने में प्राप सिर को पीड़ा जाती रहती हैं। यहत से लोन गांसी साने को तो दौड़ां है पन्तृ सिर दर्द का मृत घरण मान्तम करने का प्रयत्न नहीं करते। यदि क्कल जाने वाले बच्चों को सिर के दर्द की विकायत हो तो परता करना हो समता है आपनों में कोई दोष गाँव दसरा बच्च।

नामेल सेलाइन (Normal Saline)

मॉर्मेल मैलाइन उन पोल को धरते हैं जिनमें नमक उननी ही मात्रा में होता हैं जितनी मात्रा में उत्तर के सरल पदार्थी में होता है । इन प्रकार मा पोल यरन आराम नेने वाला होता हैं आरेर आराय को धीने या परला बनने धे बाम आ सकना है या लगना नहीं । इस प्रकार के बाम के रिस्में पोल यातें समय ५०० सी सी त्यौंतरे हार पानी में चाय वा एक चम्मच सर नमक रिम्हाना चहित्ये।

इसका ऋग्न दिया इंजेंक्शन दिया था सकता है पन्तु योल गास्तुत जल से रोक्स फरना चाहिये आरि घोल को विसर्श्रमस धर सेना चाहिये ।

पोटासियम आयोडाइड (Potassum Iodide)

दर्भ की दश में यह आधिष चिषाचिषी श्लेष्मा के शारेषन को कम पर देती हैं आरि प्राय क्षे के दोरों को रोक देशी हैं। संतृष्ठ प्रोल साप में अपता हैं। प्रतिदित्त दील कार त्यन दल मुदे हैं आती हैं। पोट क्या पर दाने निमस्त आएं तो दला मन्द्र कर देनी पड़ती हैं। हिल्लीमनतांची विसी अर्धांचिष के साथ दी जाएं भी दम के दारों को लोडने में बड़ी सामवाती सिद्ध होती हैं। सिल्यर नाइट्रंट (Silver Nitrate)

सिल्यर साल्ट' को त्र्यास्त जल में घोला जाता है। १०% वाला घोल नाक में से रक्त निकलते स्थान को 'दागने के लिये काम में त्र्याता हों। क मास को गला देने वाले यूणों को दागने के लिये काम में त्र्याता है। सत्य सा कोई 10 हुन्च लम्या निनका या नीली लेकर उसके सिर्ट पर बोड़ी सी व्हें लपेट द्विजये इस घोल में ड्रायनर रक्त निकलते स्थान या यण पर दवा कर प्रेरिये। हाण मर में वह स्थान सफेट हो जाएगा यदि पिर भी रक्त यद म हो तो डॉक्टर को दिलहाये।

इस यात में सावधानी बरावनी चारिये कि यह यांल खचा या कपड़ों पर न रितने पाए नहीं तो काला दाग पड़ जाग्या हमी निकल्ले नहीं निकल्लेंगा। त्यचा पर का दान खचा के गिरने पर ही जाता है।

मीद यह घोल त्वचा या करडों पर गिर ही जाए तो तृत्त्व थोड़े से नमक के पानी का पानी मिले एरेमोनिया से घो जालवे ।

पार सं गनी ऋांपोधया (Mercury Compounds)

इनकी चर्चा यहा क्षेयल यह यताने के लिये की जा रही हैं कि इनका प्रयोग न किया जाए ।

र्कलामेल (Calomel 1e, mercurous chloride) जुलाय के स्प में काम आता है। वैसे तो यह बहत पुराना जुलाय है परन्तु आज कन इसका प्रयोग करों भी नहीं होता। इसका प्रयोग करना ही नहीं चाहिये।

पारे बाला यहक्लोराइड (Bichlonde of mercur; or mercuric chlonde) पिचकारी देने के दिन्ये प्रांतदोषरांची प्रांचिच के रूप में इन्तेमाल होता है पतन्तु यह मयकर विषय हैं इसलिये घर में नहीं रखना चारिये ! यदि प्राव्यस्मक रूप से यह पेट में चला जाग तो गृदें काम करना छोड़ देते हैं जिर्ति एक सूच्यू ही हो जाती हैं । जिस क्योंबन के साथ यह दूपेंटना घटनी हैं उसके ज्ञान्तम दिन ज्ञारस न क्यट में गुजरते हैं ।

'वी०ए०एल*० (चिटिश एोन्टिलिमसाइट) इस विध का प्रीवकारक हैं*।

फीनोबिधिटोन ऋषीत् फीनोबिधिटॉल या ल्याँमनल (Phenobarbital or Luminal)

इस आंबोध से नीट आने लगती हैं। इसीलयें राव को इसी उद्देश्य के लियें काम में आती हैं पर यहत जल्दी इसकी आदत पड जाती हैं आर करता है हती से हमारे मीस्तष्क हमारी होड़ड़वा आरं हमारी मास पेशिया या निर्माण होता है जिस से हम प्रीवित रहते हैं चलवे पिरचे हैं धाम काज परते हैं आते सीचवे समझजे हैं। मनुष्य आज तक विसी ऐसे यत वा आविष्यत नहीं कर सचा है जो हवने थोड़े से हैं धन की सहायता से हननी आपिक डजो जरा न कर सब्दें था जो इवनी धम मरम्मत आरं थोड़ी सी देख रेख से आधिक उसी जम्म का स्वाप्त के स्वाप्त के सहायता से हननी अपिक उसी जम्म का स्वाप्त कर सके।

हम अग्रद्भन प्रिज्ञयाओं म प्रजन्म (reproduction) की ज्ञाहरायंजनक किया आरि सम्मिलत वर लीजिये वो आप को पूर्ण विश्वास हो जाए। कि प्राणी णीवन मन्प्रत्य के हार्यों आरियलूव आरि निर्मित वरन्त्रओं से सर्वया भिन्न वया आप कभी एमें क्रिक्य में कर सकर्त हैं कि एक यज अपने भीतर से दसरा नहा सा यज उत्पन्न करें ! नहीं ! कर्द्राप नहीं !! यज यहान के जावन में एसा क्यी नहीं हुआ और न कभी होंगा । गणना यज (calcul'uton machines) वो है जो सरन्त्राम में को इक्त है आरे उहें गिन सकर्त है आरे हम प्रवार एसा आपास होता । गणना यज (calcul'uton machines) वो है जो सरन्त्रामां को है कि उन में पियार करने वी द्यवित हैं पत्स्य में आपने आदि सोमान आपना कर्त वर्ग द्यवित हैं परन्त्य में अपने अप दर्श के अपने औ समान अपन्य नन्दें यज उत्पन्न नहीं यर सकर्त जो इनके पिस जाने या दर पर जाने पर हनका स्थान अरल पर सक्षें। ऐसे भी यज निमन हो चूके हैं जो पितक्त मन्द्रय जै के पर सक्ते और इनके पिस जाने या दर पर अपने भी स्वस्त से पर स्वस्त में स्वस्त से वार्यों को स्वस्त से वार्यों को स्वस्त में पर सक्त जो है परन्तु आदर्श के ममान हमा कर्त वार्यों है सामा है का स्वस्त में हम सक्ते हैं परन्तु आदर्श के ममान हमा कर्त वार्यों हत सोई के अपने साम सम्पन के वार्यों हत सोई के अपने साम सम्पन के वार्यों हत सोई के अपने साम सम्पन के वार्यों हत सोई के अपने स्वस्त या वार्यों है सामान हमा कर्त वार्यों है वार्यों है सामान हमा कर्त वार्यों हम नहीं हिया ।

मानयहारीन की चानकारिक प्रीत्रमा गिह्चत क्य से इस सच्य की आरं सक्ते मरनी है कि इस आद्रमृत रचना के पीछ ईप्सांस चीसत है। इस से यह बात भी स्पष्ट हो जाती है कि मानव द्यीर में स्पर्ध करी नावी नियम— प्राृत्तिक निमम स्थास्ट्य सम्माणी नियम—ईप्सांस नियम है। त्रात गिम्म प्रशा मनुष्य या यह धर्म है कि वह ईप्टर में नगन गीतक नियम का पाला पर्ने इसी प्रकार उस वा यह भी वर्गस्य है कि स्वास्ट्य के नियमों के अमुसार में जीवन प्रस्तीत करें।

णास यह बात समझ में जा नई कि आपने शती को आरं आपो स्थानस्य को काम स्थित में उरामा त्याना धर्म है नो को स्वीदिक त्या स्थानस्य में निममों का यह प्यान पूर्वक मनन करें आरं हटें आपनी सामान को मिल सिराए जिस से तम मण अली आति समझ खाए कि तमें विस्त प्रवार उड़ना सहना चाहियों । इन के साथ ही साथ हान हो जाने पर कि सुरासार (धराब) सम्बाद्ध आपोग पान-मुपारी किये चाल आहित के प्रवास प्रयोग होनावारक होना है हिंदू विस्त स्थानस्थित स्थानस्थित स्थानस्थित स्थानस्थित स्थानस्थित स्थानस्थित स्थानस्थित स्थानस्थित स्थानस्थित मनन करना चाँहर्य क्योंकि आन्य वार्त की आपेक्षा इसी का स्थास्ट्य पर सब से आधिक प्रमाय पड़ता है। हमें ऐसी ज्यादन बना लेनी चाहिये कि मोजन में हमें केवल स्वास्थ्यप्रद पदार्थ ही लीचकर हों । बाँद हम ऐसे पदार्थी का प्रयोग कर रहे हाँ जो स्वास्थ्य के प्रति हानिकारक हाँ तो हमें आपने खाने पीने की ज्यादतों को बदल डालना चाहिये ज्यार हुड़ सकल्प कर लेना चाहिये कि इम करीच से सदा बचे रहेगे।

ज्रापनी उत्पत्ति के पश्चात् जिन खद्या पदार्थी का मनुष्य ने सर्व प्रयम प्रयोग किया यही उसके ज्याहार के लिए सर्वेचिम थे। जब परमेश्वर ने मन्द्र्य रचना की थी तो उस ने उसे खाने के लिये स्वादिन्ट फल ज्यन्न पदार्थ गर्यार पथ्वी से उगने वाली तरकारिया प्रदान की थी । निस्सदंह जो परमेश्वर ऐसे अंद्रभृत शरीर की रचना कर सका वह अवस्य यह बात जानता था कि इस द्यारी के पालन पांचण आरं इसे स्वस्य रखने के लिए कान कान से खद्य प्रतार्यं समसे प्राधिक उपयोगी होंगे । बाँद हमने धानकारक पेयाँ प्रारं माटक पटार्थी के प्रयोग "प्रार मास अप्राट खाने की जगदनें डाल ली हों तो यह हमारा करांच्य है कि हम ऐसी कर्सचयों के दासरव से अपने को मक्षत कर लें आहे हरियर की क्या से प्रकृति के उन नियमों के अपनुसार जीवन यिवाए जो हमारे शरीर के लिये जीचत जार लामप्रद समझे गए हैं।

जिन व्योक्तयों में आपने अन्दर उपर्युक्त परिवर्तन करने का साहस होता है उन्हें यह झाव हो जाता है कि एसा करने से नया रूफरिंतदायक स्थास्य्य तथा मानीसक तीक्ष्णता प्राप्त होती है ज्यार एसे नए सर्वोधजनक ज्यात्मसम्मान का ज्यन्भव होता है जो उस कार्य को वर्ण करने से होता जिसे रम जीवत तथा योग्य सममने हैं।

समसे यड़ कर बात तो यह है कि इस प्रकार का ज्याचरण प्रहण करने हम अपने मजन रचीयता की इच्छा के अपनुसार ही काम-काज करते हैं हमें उसकी शक्त पार दया का ज्यामास होने लगता है जो हमें समस्त पापों से मुक्त कर सकता है । क्वेंबल इसी से हमें मन की छाति प्राप्त होती है जारि स्वास्य्य के लिए मन की ज्ञाति आत्यन्त आवश्यक होती हैं।

इस प्रकार इन इंड्यर आयांत आपने रचीयता के प्रति श्रद्धा आरं उस में ट्ट निक्यास यनाए रस्र कर 🖍 छातीरक तथा ऋगिरमक दोनों प्रकार के स्थास्ट्य ाप्त कर सकते हैं जार इन्हों के दवारा इम जापना यह जीवन सत्ती बना ात है।

मन की अ-शान्ति स्वास्थ्य की शत्रु है!

ग्राचीनक सम्यता एर्ती-एर्ती उलमने पंदा कर रही है कि सामान्य व्यक्ति के सामने नित्य नहीं समस्याएं खड़ी होंगी जावी **है ।** पास ही की नहीं चील्फ दर दर की बातों त्यार घटनात्यों का मी हमारे जीवन पर प्रभाव चड़ता है । एसा संगदा है मानो सारा संसार सिमट कर एक समुदाय यन गया हो । ज्याज एक स्पष्टित के जीवन में घटने वाली घटना ग्रानेक लोगों के जीवन को प्रमाध्यत करती है । एक होट से तो यह सब कुछ लाभग्रद ही लिद्ध हुएग हैं चरला इस स्थिति से हानिया भी कुछ कम नहीं हर्ड है । ऋषिनिक सम्यता का एक घटत बरा प्रमाय यह हुआ है कि हमारे पैयोक्तक तथा सामाजिक सूल ग्राहेन्त को यहां आधात पहाचा है।

यह समस्या वैसे तो बहुत जॉटल है पतन्तु इसका समाधान सन्मय है ध्रारि यह से लोगों ने तो अपने व्यावद्योरक जीवा से यह यान सिद्ध भी बर दिलाई है कि इस समस्या को सुलमाया जा सकता है। ऐसे लोग कोलात्स ग्रासमेन त्रार चिताओं से धरे रहने पर मी सात रहते हैं घमराने नहीं ज्यार ज्यापनी मानांसक स्थित को ठौक रखते हैं । यत्ना इनके पास पड़ांस के ब्रान्य लांग घयराए हुए से ख़ार सबसीन से रहते हैं । अप प्रश्न यह उठता है कि आरियर इन दो प्रकार के सोनों में आन्तर क्या है । आन्तर महत्त हर तक

इन लोगों को मानीसक स्थित की विमन्नता है।

साधना-सोधते रहना

किसी का ययन है कि मनुष्य की मलाई हती में है कि वह जीचत रूप में मोर्च । आपने ही विषय में ज्याबहययना से आर्थिक मर्चिने रहना एक महारा बड़ी बलती हैं प्रप्रीर यह ऐसी बलवी हैं जिसे लबभव सभी वर बैटने हैं। एक उदाहरण लीजियं कही थोड़ी सी भी पीड़ा हुई नहीं कि लगें उसी पर सोचनं । ग्राम अर्थर किसी थात की सुध नहीं । जितना अर्थिक सोचले हैं दिखीत उतनी ही चिगड़ती जाती हैं । दोई दोई डाक्टर के पास पहचले हैं जार्यर करते हैं कि दुई से मारे सिर फटा जाता हैं। पीड़ा सिर से पिछले माग से उठती हैं तो मार्य में ज्या पहचली हैं। यही नहीं कभी कभी तो चर्टन के पिछले माग में अंतर उत्तर जाती हैं। पेट में जालग गड़बड़ हैं। हाजमा बिगड़ा हुआ हैं। भूल नाम को गड़ी। कम्ज में सता रक्स्या हैं। नस नस स्थिची जाती हैं नस नस दरत रही

सममनं वालं तो इस स्थिति को ग्राच्छी तरह सममन्ते हैं ग्रार्ग इसकी मम्भीरता को किसी प्रकार घटाने नहीं क्योंकि कमी कमी यही द्वा यहत खतर नाक सीमा तक पहुंच जाती हैं। उध्दर अपछी तरह देखता मालता हैं उपन्तु कोई रोग हो तो बताए। उरीर ग्रापनी स्वस्य व स्थामाविक द्वा में हैं न कोई दोष हैं न कोई विवाद ! तो फिर यह दिखायत केसी है इस का बारण ? कारण है दिनमर की चिन्तवामों ग्रार्ग परेग्रांनयों के बोम्क मा नाड़ी तग पर मारो द्वाव। वास्ताविक कारणीनक करा की ग्रांज की मोंबध्य को समस्याए नाड़ी तग को खिथला वर अस्ती है आर्थ इस का परिणाय को समस्याए नाड़ी तग को खिथला कर अस्ता है आरंग हम कर परिणाय कारण करा कर की ता है की हम जी तन स्थामाविक हम से ग्राप्या काम करने योग्य नहीं रहता !

भाइयल में यीक्षु ने कहा है— 'आज का द, स्व आज ही के लिए यहत हैं। पर तु आधिकाश लोगों को यीती मातों का द, स्व खाए जाता है आर्र भोकस्य की अनजानी मातों को चिताण स्ताती रहती हैं। इस प्रकार उनका पर्यमान जीवन स्वयं की उलभनों में फत्ता रहता हैं। बढ़तें यद्वे ऐसी चिन्ताओं का मार नाडो तम के लिए गुस्तक्य हो जाता हैं।

प्रत्येक व्यक्ति के जाड़ी यत आरं शारीर कारीर क्यांवित या कर्यों का सड़ार सीमित होता हैं। प्रीचक सर्व करने से शिवत का यह सड़ार समय से एक्टे भी समाजत हो सकता है आरं यही गलती यहुत से लोग कर बंदर्ज है आरं यह यू िक एक आरं सो आविद्यमान घंडेजाइयों को बिद्यमान समस्कर भीयस्य के सम्भाय में चित्त तर हो है आरं दसरी आरं आपनी पिक्टती आसफलताओं पर अप हारण मन ही मन कहते रहते हैं। इस का परिणाम यह होता है कि दिन मन एक हान के समाप्त हो चुकते से पहले ही शोकत का अपने हो जाता है। नाड़ी यल आरं शादीरक-शिकत का आनुष्यत प्राचीग करने वाले ऐसे लोग यक जाते हैं। अप गाजा दम होने के लिए किंकी या चाय के प्यान्त का सहारा लेते हैं पर साम में सग जाते हैं आरं इस प्रमार अपने दिन के शोधना मज्ज में सं आरं शिकत चर्च पर झातने हैं। शाम होती हैं परन्तु चित्त अपीर रहता है और रात को अपनी तरह नीद नहीं आसी। पित्र सर्वेदा होता है उतने हैं क्टरते हैं। फिर भी बाम में जुट जाते हैं आरि इस बात को भूल जाते हैं कि आज के काम के डॉक्स भड़ार में से वो बहुत कुछ वहते ही हत्त्र हो चुड़ा है। अप आरि कॉकी ऑर चन्द्र सिग्रस्टे वीते हैं आरि काम करते हैं।

दाम को यूरी तरह थक्षे-मेद्रे घर का रास्ता लेते हैं।

जो लों इस प्रकार में परवाही से अपने नाड़ी-वज पर झरपाँचक मोम डालते हैं में न चो स्थय प्रसन्न रहते हैं न दुसरों का जीवन उन्हें अस्प्र सराता है। जरा जारा सी थात पर सोगों से चिट्ट जाते हैं आंत तो आंत अपने मित्रों तक की यार्व उन्हें भूती सरावी हैं उन से चित्रक मंदर हैं। है एता गुल्सा उन से परदाइत नहीं होता। काम से पूजा होने सरावी हैं। बाम हम और सहत फरना अस्य उनके पस की मात नहीं रहती हों हों होने अपने को मीनार महसूस करने सरावे हैं बाम हो नहीं जाता इसालये छन्ही संनी पड़री हैं।

हो सकता है कि आप वहें कि ये बार्व कछ यहां यहां का तिस्ती गई है। परना हम आप को विख्वास दिला दें कि होता ऐसा हो है। आज-यन इपक्टों के पास आधिक रोगे ऐसे ही आने हैं। जन को ठीक वही दुसा होती हैं। आप प्रकन उठता है कि यह दुसा आल-स की होती हैं।

आर्य वो एक वार पिर इस समस्या या आरूप से ही विषेचन दरें। मान लेकिन कि कोई स्थानन निर्योग अपने ही द स्वनेच ताली पर

मान निर्फिय कि कोई स्थानन विशेष प्रापन ही दू रह-पिरामार्ग पर्माचन तथा प्रापन ही को करते पर कर्इने तथा । यस गो यह समफ स्विज्यों कि उस स्वीवन ने स्वास्थ्य के नियमों का पहना उन्स्यम कर दाता । इस प्रवार उसका सरा प्यान प्रापन ही दू खों पर अपनी ही करनोरियों पर प्रापं अपनी ही अस्तपन्तामार्ग पर स्वीवन ही न्या । इस्स प्रापं का पार्च में प्रवार के स्वार प्रापन हो उस प्रवार प्रापन हो उस । विश्व पर स्वार प्रवार प्रापन हो उस । विश्व पर स्वार प्रवार प्रवार हो अपने से कोई विश्वेष स्वय मृत गया आर्थ बोस्सा गया । इस प्रवार एक प्रदेशनी से इसरी प्रदेशानी प्राप्त एक प्रयोग से इसरी प्रयोग की प्राप्त एक प्रयोग से इसरी प्रयोगनी प्राप्त एक प्रयोगनी से इसरी प्रयोगनी प्राप्त एक प्रयोगनी से इसरी प्रयोगनी प्राप्त एक प्रापन के कारण चीर पीरी स्वास्थ्य प्रवारण प्रयान प्राप्त हो पर हो पर स्वार पर से स्वर प्रयोगनी प्राप्त एक प्रयोगनी प्राप्त हो कार्य हो कारण चीर पीरी स्वास्थ्य प्रवारण प्रयोगनी प्राप्त हो कार्य हमा पीर पीरी स्वास्थ्य प्रवारण प्राप्त हो पर प्रयोगनी प्राप्त हमा क्ष्मिय के कारण चीर पीरी स्वास्थ्य प्रवारण प्राप्त हमा स्वार प्राप्त हमा स्वार प्रयोगनी प्राप्त हमा कि कारण चीर पीरी स्वास्थ्य प्रवार विश्व स्वार प्रयोगनी प्राप्त हमा स्वार प्राप्त हमा स्वार प्रयोगनी स्वार प्यापन स्वार प्रयोगनी स्वार प्यापन स्वार प्रयोगनी स्वार प्

जन प्रांचित को पहली गलती तो यह थी कि जनने प्रापने साने विधारों को प्रापने ही पर थेन्द्री मूल कर लिया अर्ही आपने जीवन में होने बाले प्राप्येक अनुमाब को अपने ही होनि व लाभ से सम्बद्ध रक्षा है। एयवें जाटी मोटी समस्या या उत्तटा मतलब लगा तिका अर्थान हर मामुली से मानुली बात में अपनी मृताई समस्की प्रापनी होने जाती। आने चल कर इतवा पत्त यह हुआ

क्रि. उस स्पेरित का सारा हीस्टकोण ही भिगड गया।

हो त्यानात्रज्ञों प्रधार पिकारों से पीदा होने वाली इस बच्मीर स्थित से मर्प रहने हो तिए स्वस्य लोगों को क्या उत्पाद बन्ता च्यादिये ? उत्पाद मीया-सान है— इसरों के तिए जि.ट. रहिये अपने ही तिए जहीं ; अपने ही विषय में सीचने इसरा प्रधीर अपने ही तिए। जीवा स्थवतनाक कला पीदा कर दीवा है। हमें यह जानना च्याहिये कि दूसरों के लिए जीना बहुत घड़ी मात हैं ग्रारं जो ग्रानन्द ग्रारं जो सुख इस में मिलता हैं यह किसी न्यारं चीज में नहीं मिलता। चिकित्सा शास्त्र की टीप्ट से भी इस बात का बहुत यड़ा महत्व हैं। जब लोग दूसरों का दूख दूर करने न्यारं दूसरों की साह्यवा करने में लग जाते हैं तो उन्हें ग्रापने छोटे मोटे दूसों का च्यान तक नहीं ग्राता। वे दूसरों की समस्यात्र्यों ना हल दूड़ने में हतने व्यस्त रहते हैं कि बीट किसी बात पर फोई उन पर च्यान या क्टास्ट मी करें तो उन्हें उसकी ज्यार च्यान तक देने की फूरसस नहीं होती।

एक सच्चा उदाहरण लीजिये । किसी यहत यडे शहर में एक आदमी रहता या। उसे कुछ द रव था। जब उसका द ख बहरा आधिक यह गया सी एक दिन उसने प्रात्महत्या करने की ठान सी। नदी में डब मरने के लिए चल पड़ा। पैसे को उसे कमी न थी परन्तु जो कुछ वह बच्चे करता था जपने ही पड़ा। पैसे को उसे कमी न थी परन्तु जो कुछ वह बच्चे करता था जपने ही सुख के लिए करता था। जीवन उसके लिए जीवन नहीं रहा था। उसे सच्ची सुझी नसीन नहीं हुई थी। इस लिए बह नदी के पूल पर संीिर के मरना चाहता पा। वह चला जा रहा मा कि पल से कछ हथर ही उसे एक लड़की मिली। लड़की महत गरीय थी। वह प्रपना द खड़ा रोने लगी। उस ज्यादनी को उस निर्धन मॉलका पर तरस आ गया उसके मन में लड़की की सहायता करने की हच्छा उमरी। वह लडकी उसे ग्रापने घर ले जाना चाहती थी । वह उसके साथ चल दिया । परिवास प्रमान का आर्थ वह भी किराए का । जय वह आ दर पहुंचा तो स्पा देखता है कि एक अर्थरी कोटरी में चारपाई पर एक बीमार स्त्री पड़ी हैं। प्रचार के पर एक अपरा काठरा ने चारपाई पर एक शामार त्या पड़ा है। मेख स्त्री उस लड़कों को माता थी। इस हरम ने उस आदारी के हत्य में दया म फैरुणा मर दी। तुरूच उस ने उस सड़की की माता के इलाज आर्गें दवा दोह का प्रमाध कर दिया। जो जो बहत जरूरी चीजें घर में नहीं थी। वे सी मगया दी । खाने पीने का सामान गरम कपड़े आर्र विस्तर आदि खरीद दिया । इस परापकार से उसके आधेरे जीवन में एक ज्योति जामगा उठी। पहली गार उसे सच्चे त्र्यान द का प्रनमय हत्र्या । हवें से उसका हृदय गटाट हो उठा ! पह बहा से बिटा होने लगा सो उस ने उन टोनों मा घीटवा को बचन दिवा कि मैं कुछ दिर बाद फिर आऊना। परन्तु उस समय बह बिल्कल भूल गया या कि मैं आरमहत्या करने का निरुद्धम करके घर से निकला था। उसे यह भी ध्यान न ग्राया कि बाँट में ग्रात्महत्या वर बँटा तो ऋपना वचन कंसे निमा सकना । जय पर उस नुष्कड़ पर पहुंचा जहां उसे यह मरीन लड़की मिली यी वो वह सहसा टिटक गया । सोचने लगा कि मुझे जय यह लड़की मिली थी नों में यहा जा रहा था।

र्षर उसने त्रापना निरुचम यदल दिया ।

उसे प्राय जीने के लिए कछ मिल गया था—उसे यह सुख ग्रार त्यान द प्राप्त हो चुका था जो क्षेत्रल परोपकार से ही मिलता है | हत क्वानी का निष्ययें यह निकता कि दिवकर जीवन वही हांता है' जो दूसरों के लिए हो पत्रीपक्षर में जी ज्ञापना भला होता है' क्योंकि इस से स्वार्य हो हानिप्परक भावनाए नव्ह हो जावी है'। इस से मनुष्य पहुत ऊचा छ जात हो । ऐसी देवी छोटी छोटी बावा से बढ़ पिट्ला नहीं। एक ही हैं एरें पर चला हुए साधारण जीवन के बदलें उसे उद्देश्यपूर्ण जीवन प्राप्त हो जाता है'।

चिन्ता !

न्याप यदते हैं कि अवदर सहस्य आप ने जो कृष्ठ समझाया यह तो ठीक हैं परन्तु मुम्के जो चिन्ताए हैं शायद आप ने उन्हें समझा नहीं। चिन्ताए ? आप को कैसी चिन्ताए ?

दौराये न मुक्त से काम ठीक तरह नहीं होता यहची वर स्थास्ट्य होड़ नहीं रहता त्र्यार मंत्री परनी त्रालग उनास-उनास सी रहती हैं ।

माना फि ये समस्याण है। पत्न्तु जीवन म तो प्रत्येक व्यक्ति को कमी एती परिस्थितियाँ का सामना क्षत्रना ही पड़ना है। इसी का नाम जीवन है। पत्न्तु प्रयन्ता । यह बया पता है। जब हम चिन्ता प्रत्ने हो मन मन में यही करते हैं कि क्या मुसीबत है जान क्षित्र जजात में फत्त नहीं। हम प्रमाप्तिरा कर बड़ी। ट लगाण ठरते हैं—जर्मा इस रट से होनया ही होनयां है साम नहीं। इन तरह कटने आर्थ म्हांक्ते रहने से कोई समस्या सुलाम नहीं पाती। हम में परिस्थितियाँ का उन कर मृत्यापता करने वा साम्य नहीं रहता। हम तंती के वेंस की तरह एक ही जगह चक्कर काटने रहते हैं। साम कहा होता नहीं।

अप्रच्छा हो इस चिता से छटकार कैसे मिल सबना है ? एक ही बात एक ही पोरस्थित पर लोचना और सोचते ही रटना कैसे छट सख्ना है ! इसमा क्या उपाय हो सकता है ? बया इलान है ?

स्तियों ! दत्तारं जीवन में जय कोई समस्या उठ राड़ी हो तो हमें उनवा मुवासता वरना चारिये ! इस सम्बाध में त्याने सीचने विचारने वा दन ऐसा होना चारेस दिवस से कोई बान पूर्न । पाने अपनी सामग्र के कारत के एक इस्टें पर तिस्स लीजिये पिन उम के नीची सम्मय समाधानों की एक मूर्चा मार विजयों ! इस के बाद दह निरुच्य कर सीजियों कि कान सामग्र को एक मूर्चा मार विदेश के सामग्र के उठ है हा मार से स्विच्य कर दिवस ! पांच कुए प्राप्य को करना हो उन्दे पता दीजियों ! इस से स्विच्य कर दिवसों ! पां कुए प्राप्य को करना हो उन्दे पता दीजियों ! इस सम्बाध के प्राप्य के स्वार के सामग्र कर पता दीजियों ! इस सम्बाध को अपना हो पत्र के समस्य के दिवस के प्राप्य के समस्य हो सम्बाध के प्राप्य के प्राप्य हो पत्र के दिवस के प्राप्य के प्राप्य हो पत्र के दिवस को समस्य के प्राप्य के प्राप्य हो पत्र के दिवस को समस्य के प्राप्य हो पत्र के दिवस को समस्य हो सम्बाध के प्राप्य हो पत्र के दिवस को समस्य हो सम्बाध के प्राप्य हो पत्र के दिवस को समस्य हो सम्बाध के स्वार्थ का स्वर्थ ! मार्ग कर हो स्वर्थ हो साम्बाध कर सामग्र कर हो है आने स्वर्थ कर सामग्र को समस्य हो साम्बाध कर सामग्र कर सामग्र कर हो है सामग्र कर सामग्र कर हो है सामग्र कर सा

स्म के ज्ञानसार ज्ञाप ज्ञापने विचारों को थोड़ा बहुता बदल तो सकते हैं पत्न जो कुछ ज्ञाप एक बार निश्चित कर चुके हों उसी पर विश्वासप्येक हड़ रिष्टें ऐसा न हो कि कुछ समय बाद ज्ञाप फिर कुछ उत्तर फोर कर बंठें। एक बार जो बात निश्चित हो गईं तो बस हो गईं। सम्प्रव हैं कि ज्ञाने चल कर ज्ञाप का सोचना सम्म्रना गतत सिद्ध गे जाए पर न चित्ता यस से तो कि हैं गता स्वारने से तो कि हैं गता स्वारने से रही जो हो गया सो हो गया।

परन्तु डॉक्टर सहय मेरी चिन्ताए तो कुछ ऐसी वार्तो से सम्बंध रखती है जिन पर मेरा कोई बडा नहीं चलता। बाँट मेरा बडा चलता तो ये चिन्ताए

ही क्यों चैटा होती ।

में ने माना कि आप सही कह रहे हैं। जीवन प्राय एरेसा ही होता हैं। उदावरण के तार पर यू समिभने कि आप का लड़का किमी लड़की से आदी करना चाहता है। परन् त्र्याप को यह जांड़ा ठीक नहीं माल्म होता। आप अपने लड़के को समस्राने में कोई कमर उठा नहीं रखते परन्तु वह टस से मल नहीं होता अपनी यात पर गड़ा हज़्आ हैं। ऐसी परिस्थित में बेहत पही होगा कि आप ही उसकी वात मान सें जब थहा हम में आ। जाए तो आप स्व कर मेल कर उससे अच्छा ध्यवहार करें।

पत्त आप ऐसा करने को वीया नहीं आप करते हैं कि हमारा उस लड़की से कोई सम्याध न होगा; इस समय आप का करना जीचत है आप प्रमान जगह से कोई सम्याध न होगा; इस समय आप का करना जीचत है आप प्रमान जगह पर विस्कृत ठीक है पर हो याद रेतियों समय आप को पदन सकता है आरे व्यवहार में नरनी एक प्रकार का चमत्कार सिद्ध हो सकती हैं। जरा आजनाइये तो।

इस सत्य को तो सभी मानते हैं कि घृणा से ऋपने भी पराए हो जाव

है परत प्रेम से पराए भी आपने बन जाते हैं।

इस सारी बात में मालिक सिद्धान्त है दसरों को अपना यमाना आर अपने जीवन से दसरों को सुख पहुंचाना । इस पर अपनस तो काँजिये आप है छत्र तक आप को धन्य छह उद्योगे ।

शायद कुछ सातें हों जिन पर आप का वहा न चलता हो । परन्तु प्राप के स्पवहार में उदारता होनी चाहिये । कहा प्राप क्रिक्ये कुछ दसरों को स्पवहार में उदारता होनी चाहिये । कहा प्राप्त किस्से कुछ दसरों को सहायक होना ।

शोर जारि शोर मचाने वाले बच्चे

परन्तु डॉक्टर साहब मेरे बच्चे बहुत ही होर बचाते हैं। पार्ते करते हैं तो चिल्ला चिल्ला कर दरबाजा बाद करते हैं तो घाड़ घाड़ जारि कछ नहीं तो क्षितामें ही कर्ड़ों पर जोर जोर से पटकते हैं जार मेरा सिर फट जाता है।

मर्इ वाद । त्र्याप के बच्चें शों बड़ें सगड़े त्र्यार सदरुस्य मालूम होने हैं !

ज्याप को सो इस बात से प्रसन्त होना चाहिये ।

ग्राच्या बोड़ी देर को मान लीजियों कि ग्राएके बच्चे उरपोक ग्रार क्ष्म फार हार्च । पारव्याता से लादिन वो दुने पाय घर में घुसते । ग्रापस में कुछ कदना हांवा वो फसफुसावे ज्यापनी पुस्तकों रत्यते वो इवने पीरे से कि ग्रामाज तक न हांवी । ग्राप समाचार पत्र पहुंचे होते ग्रार पच्चे ग्राप के पास से सहने सहने से गुजर जाते ।

सो फिर आप क्या करते ! आप अवश्य यहाँ सोचले कि घरधों वा

स्वास्थ्य दौक नहीं है आरि डॉक्टर के पास दौड़ते !

अस आप को भानमा ही पड़ेना कि आप आपने बच्चों को बैसा है पासने हैं जैसे वे अप हैं। आप पासने हैं कि वे आप की आगान क्सी के डंडों पर आ मैंठे या आप के सामने कर्य पर मैंठ वर आपको पास्ताला में हुई बातें सुनाएं मोलें तो इतनी ऊंची आयाज से पोलें कि उनकी माँ पास स्नाई दे। पुस्तकों को मंज पर पटक दे। यहाँ कुछ यो पद्गल्स पच्चे करते हैं हैं न बात ठीका तो पित्र यह सम कछ परदाहत काँजप्ये—जोर से मासें तो बोलने दौंजिये दरवाजें जोर से बद वर्ष वो करने दौंजप्ये पुस्तकें जोर से पटकें ता पटकने दौंजप्ये। स्वामाविक हो वो हैं।

श्रीर गुल तो होता ही है जिस घर में अच्छे होते हैं वहा हच्छा गुल्ला तो होना स्वामायक है। आप के लिए यही आच्छा है कि परदाहत करने की

आरत इस । आप को साम दोगा।

लोग मध्ये तथ बरते हैं।

अप्राप भी केंसी बार्ज बरने हैं। तांग आप को बारे से नहीं जातने। उन के मन में आप की आर से कोई पुराई सो नहीं कोई राटि तो नहीं में आप को समाना नहीं चारते। ये आप से मिन्न तो नहीं अप्रेसरा वे भी आप ही हो तरह हाइ मास के बने हुए हैं। उन्हें भी ये ही आप्रियार हैं जो उन्हार को हैं।

मृत्यस्य तो यह है कि आप उनके तीय में आ जाते हैं उन से दय जाते हैं। उनका मृत्यावहा कींजये। उन के प्रस्तों के उनर दीजये। आप अपनी जनह अटन रहिये। आर्ती मिला पर बार बीजये। उने रहिये। आप दत्तरों से कछ बम तो नहीं। हैंदब का ध्यायवाद कींजये अप में कोई यभी नहीं आप बिन्ती से हैंदें नहीं।

प्राचानय कोई आ जाए सो मैं घमरा जाना है।

घर में ज्यापानक कोई मार का जारणी आ जार को समी क्ष्मी पा प्रवता 'तार्थ हैं। ऐसी पोरस्थित में हमें अपने को शास्त्र राजने की प्रयास्त्र जाननी पार्टिये। कुछ यर्ष हुए एक घटना से हमने बहुत कुछ सीखा | हजा यह कि हमारे ज्ञस्पवाल में एक ज्ञादमी था | ज्ञस्पवाल की सफाई करना उसका काम था | येचारा यहरा था । उसे आकेले में काम करना उपनम लगता था । एक धार न पार पहार था। वस अग्रवल व नाम करना अग्रवा समारा या। एक मार फिसी आपात (emergency) के कारण हमें न्यारह पर्ज रात को आस्पताल जाना पड़ा। यह आदमी इस समय एक कमरे में म्याइ दें रहा था। उसे हमारे अग्न्दर घुसने की आहट तक सुनाई नहीं दी। इस चाहते थे कि इत्य कमें शाला (surgery) की भीतवा फलने से पहले उसे हमारी मौजहगी का पता शाला (आधुटा)) का भाषामा जाला सः यथला जल स्थार नाजपूरण का जला हो जाए सात्रिक एसा न हो कि अप्रधानक कांग्रजी होने पर यह डर जाए। हम में दरवाजे पर खड़े होकर जसे आवाज दी परन्तु उसे आवाज सुनाई

नहीं दी। इस ने सोचा कि वह इतनी रात को इसे वहा उपचानक देख धर ार्थ (। १८९ च साचा १७० वह इतना रात का वस वहा प्रश्चानक दूस यह मेहोंब होकर तिर पड़ेगा । वह एक कोने में दीवार के पलस्तर के गिरे ट,कड़े माडु से इच्ट्रेट कर रहा था कि उसकी टीच्ट इस पर पड़ गई !

उस में धीर से बस इतना ही कहा कि दौरवयं वो आज यदर्ज ने दीवार

का पलस्तर ही अवाड डाला ।

उसने हर परिस्थित में निडर रहना सीखा था। पास आवे हुए लोगों की ग्राह्ट वो वह सुन नहीं सकता था परन्तु ग्राचानक उसके सामने कोई ही क्यों न आ खड़ा हो वह बिल्कल भी नहीं घयराता था। बास्तव में उसके बहरपन प्रीविक्रया बहुत खान्त होती है ।

हमें शान्त रहने का आध्यास करना चाहिये । यदि कोई मित्र आदि अचानक घर में आ पहुंचे तो हमारी रक्त चाप यदनी नहीं चाहिये आयोत्

हमें उत्तीजस मही होना चाहिये शान्त रहना चाहिये ।

शान्त रहने का ऋभ्यास

पर याद रखने की बात यह है कि ज्ञान्त रहना आर खा तपर्यक सोचना पिचारना ज्याते ही प्रांते जाता है जुड़ का निवाला नहीं। वर्षों अप्रस्यास करना पड़ता है जम वहीं जाकर ये सिद्धानम पूरी तरह जीवन का अप्र मनते हैं। प्राण इस प्रध्याय को बार बार पहिंद्ये आरि बताए हुए सिद्धान्तों द्वारा अपनी विश्रंप समस्या को सलकाने का प्रयत्न कीजिये।

सब से मड़ी बात

हम मानते हैं कि प्रत्येक मनुष्य के जीवन में ऐसी समस्याए आती हैं जिन पर उसका कोई वह नहीं चल सकता। ऐसी दशा में किसी ज्ञलींपक शॉक्त षा है सहारा लेना चाहिये । हम प्रापने पाठकों से यही प्रानुरोध करते हैं कि द स चिन्ताक्रों में उसी परनोद्दर से लौ लगाएं वही करनाण बरेगा । ज्याप को तो इस बात से प्रसन्न होना चाहिये।

ग्राच्या योड़ी दरे को मान लॉजियं कि आएकं बच्चे डरपांक आर दन जोर होते । पाठवाला से लांटवे वो दुवे पाव घर में घुसते । आगरस में बाव घटना होता वो पुस्तकुसावे आपनी पुस्तकें रत्सवं धो इतने घीरे से कि आयाज तक न होती । आप समाचार वत्र पढ़वे होवे आरं वस्चे आप के पास से सहमें सहमें से गुजर जाते !

तो फिर आप क्या करवे ! प्राप अवस्य वही सोचते कि बच्चा प्र

स्वास्थ्य ठीफ नहीं हैं ज्यारे डॉक्टर के पास टॉडवें 1

भ्रात आप को मानना ही पड़ेश कि आर आपने घटचों को वंसा ही चारते है जैसे वे आब है। आप चारते हैं कि वे आप की आराम कसी ब डडे पर आ पैठे या आप के सामने क्ये पर बैंड वर आपको प्रद्याला में हुई यातें सुनाए मोलें तो इवनी ऊची ऋषाज से यांसे कि उनकी मार्व पाण सुनाई दें । पुस्तकों को मेज पर पटक दें । यही कुछ तो तदकस्त पच्चे करते हैं है न यात ठीक ? तो फिर यह सब कछ बरदाहत काँजयं-जार से मोले सो मोलने दर्रिजये दरबाजे जोर से याद करे सो करने दर्रिजये पस्तक जोर से पटकों स पटको दर्जियो । स्यामाविक ही सो हैं।

शांर गुल तो होता ही है जिस घर में बच्चे हांसे है बहा हल्ला गुल्ला तो होना स्थामायक है। ज्ञाप के लिए यही आच्छा है जि बरदाहत करने की

ग्रादनें टाल । ग्राप को लाम होना ।

लोग मध्ने तग करते हैं।

ह्याप भी कैसी बात करने हैं। लोन झाप को बारे सो नहीं हासने ! उन के मा में ह्याप की आरोत से कोई मुगई यो नहीं कोई सोट सो नहीं में ह्याप को सामा नहीं चाटते ! से ह्याप से शिन्त सो नहीं आरोसा से झाप ही की तरह हाड़ मास के बने हुए हैं। उन्हें भी बे ही झोपबार हैं आ ज्याप को है।

महिक्त सो यह है कि ज्याप उनके रोय में ज्या जाते हैं उन से दन जार है। उनका भुवाबता कीजमें। उन के प्रदर्श के उत्तर दीजमें। आर अपनी जार आदल रहिमें। आरों भिला कर बात कीजमें। को रोग्में। आप दसरों में कछ कम सो नहीं। ईंग्बर का धामका कीजमें आप में कोई वर्गी नहीं आप दिसी से हेंटे नहीं ।

ध्राचानक बोई ग्रा जाए तो मैं घनरा जाता है। घर में प्रचानक कोई बार का जात्यों ह्या जात हो हमी-कमी हम घपरा आने हैं । ऐसी परिस्थित में हमें अपने को का । इसने की धारन जलमी चर्य ।

कछ वर्ष हुए एक घटना से हमने बहुत कुछ सीला । हुन्या यह कि हमारे अप्रस्पताल में एक उप्राटमी था। उपस्पताल की सपाई करना उसका काम था। बेचारा यहरा था । तसे उपकेले में काम करना उपच्छा लगता था । एक बार किसी ज्यापाव (emergency) के कारण हमें न्यारक बजे राव को ज्यास्यताल जाना पड़ा । वह ज्यादमी इस समय एक कमरे में माड़ दे रहा था । उसे हमारे ग्रादर घसने की ज्याहर सक सनाई नहीं दी ! इस चाहते थे कि शल्य कर्म द्याला (surgery) की बांचिया फलने से पहले उसे हमारी मांजटगी का पता हों जाए ताबि एसा न हो कि जान्यानक लोहानी होने पर वह डर जाए ।

हम ने दरवाजे पर खड़े होकर उसे ज्याबाज दी परन्त उसे ज्याबाज सनाई नहीं दी । इस ने सोचा कि वह इतनी रात को हमें वहा ग्राचानक देख कर बेहां हो वर गिर पड़ेगा । यह एक कोने में दीवार के पलस्तर के गिर दकड़े मार्ड. से हकट्टे कर रहा था कि उसकी धीच्ट हम पर पड गईं।

उस ने धीरे से घर इसना ही बढ़ा कि होंखरों तो जाज बर्ट्ड ने दीवार

का पलस्तर ही उखाड डाला ।

उसने हर पौरस्थित में निडर रहना सीखा था। पास न्यादे हुए लोगों की आहट तो वह सून नहीं सकता या परात् आचानक उसके सामने कोई ही क्यों न त्र्या लड़ा हो वह मिल्कल भी नहीं घयराता था। बास्तव में उसके घहरेपन में ज्लमें यह क्षमता चेटा कर दी थी-वह घषराता नहीं था बल्कि ज्ञात रहता पा । कमी-कमी तो पाचों हो दया वालों की अपरेक्षा चार ही हो दया वालों की प्रतिक्रिया यहास ज्ञान्त होती है।

हर्ने छान्त रहने का आप्रयास करना चारिये । यदि कोई मित्र त्रप्राद अयोगक घर में त्र्या पहुंचे तो हमारी रक्त चाप बढ़नी नहीं चाहिये ज्रामीत् इमें उत्तीजत नहीं होना चाहिये ज्ञान्त रहना चाहिये।

बान्त रहने का उपस्यास

fq

पर बाद रखने की बात यह है कि ज्ञात रहना आरं ज्ञान्तपर्यक सीचना मिचारमा त्र्याते-ही-त्र्याते त्र्याता है मृह का निवाला नहीं । वर्षी त्र्यस्यास करना पड़ता है 'जब यही जातक वे सिद्धान्त पूरी तदक जियन के अपन पतते हैं । ग्राण इस आक्याय को बार बार पहिन्ने आर्र बताए हुए सिद्धान्तों दुवारा अपनी विश्रंष समस्या को सलकाने का प्रयतन काँजिये।

सम सं यडी यात

हम मानसे हैं कि प्रश्येक मनुष्य के जीवन में ऐसी समस्याए ऋाती हैं जिन पर उसका कोई बद्ध नहीं चल सकता। ऐसी दशा में किसी अलॉकिक शीपत का ही सहारा सेना चाहिये । इस ग्रापने पाठकों से यही ग्रान्तीय असते हैं फि द, ख चिन्ताल्यों में उसी परमेहबर से लां लगाएं वही कल्याण करेगा।

Parket 1

सामान्य अनुक्रमणिका

		•	
अक्य कृमि	२९१	यार यार हाने वाली	384
<i>अगोछना</i>	१७२	एकस्य औदाँधया	108
अडशोध	200	एकजीमा	346
जजगर-कृ म	२ ०५	एनीमा	700
अण् पिस्फोट और विकिल	356	एटन इति में	966
जापंघचेंण और ग्ररीर का कहीं		एडिमीलन	888
से कट जाना	360	एरेयुगिनियम सहडांक्साइड	202
अपच	२०६		-
ਯਜੰਟ	888	आंबोधया एक्स्य —कीन्नानक	609
जिल्ह्मन बिवृत			Åos
(compound fracture)	290	—यार [ी] से यनी	863
आरव में चिनारी या विसी और	•	प्रिदांपरोधी	ก็จง
चीज का पड़ जाना	३१२	—ग्रांतजीयक	So5
आर्यो का राजना	306	—स्यापक प्रमानवाली (मृडि स्पंक्टम डग्ज)	(168
-की स्यास्थ्य तथा	5.9		Soi
मान द्वारना	284	—सल्पा —सल्पोन	805
आत्र ज्यर (गोतीमन	463	—सल्यान —दिस्टामिनरोधी	४०५
Typhoid fever)	२१७		806
		कनस्ए या वनपंड	440
आइलोनिया निष	200	वस्य	348
आकृत्सिक घटनाए	380	—थर्गं को	14.
भादतें	48	वनक रोग	255
—स्यानं या	23	कान में कोई भीड़ा या दसरी	
आमयातिक अमर	114	वस्तु घुत जाना	348
भायोडांन या घोल	908	—में पीड़ा	258
आगर सीनी वा	309	प्रा	380
—सर्वातम (प्ल)	240	—हे रांग	181
इस्रोसिनोपिन्सा (Eosmophilis)	518	—यौ स्वास्थ्य स्था	42
इन पत्याग्या १८९	386	वार्षच्छा या अभाव स्त्रियों में काटिजीन (continue)	Sor
इन्स्मिन्	250		प्रश् २३६
उण्डक्सीय	११२	काला गागर बौन हाय या पैर में लगी दर्भ	240
उन्र धनह	500	यान हाथ या पर म स्वराहर या पाम का इनाम	376
उत्पटिया जोर-जोर की या		भागान का के तुन्त	410

क,क,र खाँसी	863	अरगको यारीयारी डयो इ.	मो
कर्त या किसी अन्य पद्य के भाटे		कर उसकी चिकित्सा करना	946
का इलाज	४०१	गर्मी (रोग)	299
वृ र्दिम	68	गल ग्रन्थियाँ	२६५
—अक्षु	२९२	गलस्पूर् (torsals)	२६५
—अजगर	२९५	गुप्त या रीच रोग	360
—गंल	၁၀ပ	गद"	ৰূ ত
चपट ¹	269	गृहीरया	306
—ौटकिना नामक	283	गोल कृम	२९४
- स ्त्र	260	गोल गेट्टी कपड़े की विनायफ	
केनी इलाज	३६२	के बनानं की विधि	१७२
केन्सर (क्कें रोग)	350	घमोरियो	386
—पेट का	288	घाव जिनसे रकत बहता हो	368
—केल क्षण	३२९	सदियत	३८६
र्क्यानयुक्त पंय	80	चागा का रोग	२३८
कॅलशियम की दीनक आहार में		चाय और काफी	80
आवश्यकता	63	चिक्तिसाए प्राकृतिक	946
— अधिक मात्रा वाले खाडा		चिता और स्थास्थ्य	४२२
पदार्थं	82	चंचक मोतिया (छांटी माता)	808
कोढ़	२०२	जननेदियौ	805
धय तीग	२७५	—नारी की	806
गटिया (सिधहाध)	348	—पुरुष की	१०१
गीत लहरी पाचक नाल की	80	जल चिकिन्सा	१६१
गैमक्सन (Gammezane)	ပွစ္စ	जल जाना शरीर का कहीं से	300
गर्भ निरोधन	१३१	जला हुआ शरीर का कोई भाग	
गर्मवती स्त्री की दौल भाल	288	क्सि गत्म वरल से	300
गर्माधान अवधि की गणना करने	• •	जहरगढ	350
की तालिका	288	जीवन में तत्कालीन चिन्ताओं से	
गर्माबस्या की अवधि	११६	छटकारे का साधन	४२६
-में भयस्यक चित्र	286	में सम से घड़ी यात	४२६
— से लक्षण	११६	हमारी सथ से अनृत्य सम्पी	
गर्भाश्य के रोग	206	e ^t	8
—र्मेशिश का विकास		जुए' पड़ जाना	385
(बद्रना)	११५	ज्लाय	४०६
गर्म और ठंडे पानी में किसी पीड़ि	त	जेंशन बाइयीलट १८५	२१२

जोड़ शरीर के इन का साधन	88	—दध के	**
ज्यर आत्र (भौतीयता)	280	दौर्वो की देसमाल	12
आमयरितक	274	—या निवलना	934
—-प्रतव के बाद का	826	—का सङ्गा	2.5
मलेरिया	434	—का स्थास्थ्य	11
मोद (टाइफ्स)	२२५	হাত	130
— लाइा	501	—पीर का	368
भटका यिजलीका	385	विलाई देना दर की चीजें पर	
भराइयाँ	388	को चीत्रे	3 2 2 2
टॉल्य्टामाइड (Tolbutamide)	280	दौपाय के नियम	90
टिचर येलाडोना	808	—पा रदस्य	९७
ट्रिकीना नामक वृष्टि	503	द्रच्य ऊपरी	184
टोका चेचक (शीतला) का	२०२	—यनाना यच्चे के लिए	886
डायीयनीज (Diabinese)	U80	द्दर की चीजें दिलाई देना	211
डिम्प ससेचन	806	देख माल छोटे परचाँ की	120
ਤੀ ਤੀ ਟੀ	980	दौरा	168
दग ठीक मेंटने आरि सबडे होने	0.5	—दिल का	119
धा धार पदम स्थार स्वत्र द्वान	20	धन्तग्म	294
•	-	धर्मानयों वा षठीर द्योग (रोग)	
राजिका वज	44	चमपान और कन्सर	€.9
तम्बाकः और कन्सर	326	didn't mit marte	40
छोड़ने वा उराव	40	न्धर्मार	१५९
का द्रामाय गर्म में बहने		नहस्त्रा (गिनी वृश्यि)	२९५
हरा मूल पर	4.5	शक्ष्येट सिस्यर	465
—सं द्यान	31	नाड़ी की गाँत	206
वाप दारीर का	105	निष्ठर रहने का उसम	४१५
रयचा —की रमॉनी	36	निद्वारा सीम	536
	१२६	निमीनया	ৰ্ও০
यादरा वेंड	సంం	नियासिन (distribution)	263
र्धता गर्म पानी की	£0.8	(desinfecting)	150
त्रमाय थि द	\$56	पट्टी टाडे पानी की मीपना	160
दमा (225	मापना परिवा नियोजन	१३० १३०
दान (अविसार)	323	यतक है सिरे का मृज जाना	171
—यस्यों को	740	एसक का सर का सूच जाना	71
दीय का दर्र	348	Higher at an	• •

पाचन तत्र	8.5	फीता-कृमि	२८७
—के रोग	२०६	फीनोबॉिवटोन	४१३
पान	રવ રશ્વે	फ्फड़ों के रोग	२७०
पानी का प्रयोग रोगों की		फोडा पेटका त्रात का	
—चिकित्सा में	१६०	(Peptic Ulcer)	२०९
पास की चीजें दिखाई देना	388	फोड'	358
पिचकारी योगि की	989	स्यचा हे (यण)	324
पिची	378	गच्चा जय सास न ली तो	•••
पिपरीजन साइट्रंट	४०७	क्या करना चाहिये	१२६
पीन-क्रीम	२८७	बच्चे के आहार में नए पदार्थ	114
पीलिया (पाड, रोग)	384	यहाना	0116
प्रेनदोषरोधी आंध्रीधयौ	४०९	चका खान पान —का खान पान	१४५ १४१
पीचश	૧ ૨૧	—को खिलाने पिलाने का	181
पेशियाँ	22 84	न्ना स्थलान । पलान का कंलडर	01111
पौनसिलन	្តិកំខ្ម	-को खिलाने पिलाने के नि	१८८
परेगोरिक	202		
पोटासियम जायांडाइड	૪ ૧૨	मित समय —की खोपड़ी में के दो कांम	१४३
पोलियो (बाल पश्चाघाव)	349		
—के लिए केनी इलाज	365	स्थानों का यद होना	656
—काटीका	340	—का द्ध वनाने की विधि	१५७
प्रजनन वन	808	—की दोव भाल —का पहले वर्ष के पहचाव	636
प्रतिजीवक आधिचयी	805		
—मरहम	ပို့စပွဲ	यदना —के लिये प्रतिरक्षण तालिका	१३६ १८०
प्रतिरक्षण	840		
प्रतिसीत्म	yag	—शार मचाने वाले	655
प्रसव के बाद का ज्वर	825	बच्चों का औचत रूप से बढ़ना —ग्रांसत का सामाय रूप से	१५३
—को संयारिया	850		१५२
—की पीड़ाए	१२२	मदना	१५२
- के समय अधिक रक्त स	ाव १२८	बदना —छोटे की देख माल	634
प्राकृतिक चिकित्साए	946	के सामान्य रोग	१८२
प्राथमिक उपचार	348		-
प्रोटिन बाले खद्यपदार्थ	65	यहर्ना यच्चों का जीचत रूप से	१५३
प्लुरिसी	२७२	बवासीर रव्नी	२१६
प्लेग	२१८	गहरापन	₹१₹
पाइलीरमा (Filariasia)		यिजली का मटका	\$65
dectidel cammeran)	२५०	बीमार पड़ने का कारण	₹

येदोशी या मृष्ठां	3 63	यान-स्वस्थ्य की रक्षा कं	
मार कचाद नार्रं नार्र नाम की	*	सिद्धान्त	*1
	بالإد	यौगनास्भ	*
भूख गय शुधा	Ŋ		1
भौजन म नमक की मात्रा		—चाप उच्च	38
(रपद्यपदार्थीं में)	575	रक्त साथ आस्याभादिक	50
यनाने की विधि	60	उपाय बाद करने का	36
-स्यस्य शरीत के लिए बा		सांपड़ी, चंदर आर नदान	ते ३८
स्वास्त्र्यप्रद	७ ७२	रज सुख आत्म हानं से पहल	
थयरपी—दान् नम्बर एक	94	रेर महीने	30
मध्मंद (डायबंद्यांज)	240	—या पीड़ा के साथ होना	10
में स्था विद्यक सस्व	203	यहत ऋषिक मात्रा में हों	ना २०
—में इन्स्योलन (का प्रयोग)	398	रजो-नैनवृति	30
के रोनी का जवाहार	२५४	रजोरांच अस्वाभाषिक	10
मन की ऋ द्याति स्यास्य्य की		रयङ्ग या हस्ताना पदने शय	
की सत्र हैं	886	शरीर वां रगड़ना	15
मल आदि में शरीर के आदर से		रसोई घर की सपाई	4
मार निक्लने की प्रक्रिया	98	रसाली स्यचा की	३३६
मलीरया	538	रीइ "उन् व्हें सत्तर्यं	60
परदम आयों के सिमें	Roh	रियोफ्लीयन	84
प्रांतजीयक	808	रोन ये घारण	3 50
ममाले इन से टॉन	**	-योडों इयसा प्रतिने पाने	550
पत्तिका के वार्य	96	—गृरमयों द्वारा फैलने वाले	924
पास आर्रि कॅन्सर	130	-गुप्त या गीत	300
महितक-धर्म योवनहरूम ह्याँर	206	स्वधा के	384
मिगी [‡]	966	—पायन गत्र क	ु२०६
पृष्ट ज्याना १८५.	285	—विट्यामनों की बमी में की	
प्रामे	222	वान	565
प्रायम र्याय	500	इवसन मंत्र में	560
मेर्न्डइयम ट्राइसिलक्ट	805	-रिस्पों धे	304
र्पाच भागा	364	सामान्य सम्रापक	
मोटापा घटाने का उपाय	9+	रोगी भी त्रीय मान्य	102
पां ^त तया	666	वा उग्यवी	101
र्षात्र	416	ांतिनी या विकासीय-प्राप्त रांडी (कारो-Trachman)	640
प्रीतविद्या मार्थों वे सिद्ये	333	file (dratstationers)	111

ल् लग जाना	366	—की सामा य रचना ऋरि	
लोहा इस की दीनक त्र्यादार में		विभिन्न त्रावयवों के काम	4
ब्र्यायस्यक ता	63	शकाहार दीर्घाय के लिए	86
— जिन खद्दापदार्थी में		याबाहारी होना भास छोड़कर	હદ
मिलता है	68	शिश् का गर्माश्य में मिकास	994
ल्युकोरी या	806	—जन्म सम्ब धी समस्याए	888
ल्यु मिनल	885	शुक्रनौलका को कटवा देना	832
वसा प्राहार में	ug	स्रोर	४२३
—रक्त में एक प्रकार की	34	श्वसन (सास लेना)	રે વ
वाय स्वच्छ स्वास्थ्य के लिये	848	—कं त्राचयव	26
भार्य ञ्चल	869	कृतिम	Sos
विकरण आरि विस्फोट	388	यत्र या प्रयोग	३६४
थिटामिन ए की दौनक		इवास गीत	१७९
ञ्पादार में ज्यानस्यकता	63	—मली	4
— ए⊸सेडीसक २४३	-284	सतान न हांने की समस्या	१३२
—शाले खद्यपदार्थ	68	संबंध	800
विटामिनों की कमी से पैदा होने		सिंघद्योध (गठिया)	388
वालं रोगों की चिकित्सा	286	सर्पविषमारक	365
विन्संन्ट्स एन्जीना नामक स्जन	869	सिपल-जोम	286
विश्राम का महत्व	800	सदी जुकाम सामान्य	266
विपाक्तता (विष खा लीना) ३४५		सल्प्र ऋाँषणिया	805
वीर्यं स्त्वलन	803	सल्कान नामक ग्राविधिया	804
ष्यर्थं पटार्थी का त्यान शरीर		साप का काटा	386
द्यारा	30	सास लंगा गलत तरीकें से	\$?
श्यापाम 🐰		सिकार्ड गरम पानी की	१६१
—शक्त बदाने के लिए •	88	सिरदर्द ५१२	666
घण	224	स्इथा (इजंक्यन प्रतिजीवक	8.6.
शक्ति प्रदान करने वाले भोजन		ज्ञांपधिया)	८०२
—यटाने के लिये व्यायाम	. ४९	सरशित अविध	929
शतपदी (या बिच्छ) का इक	366	स्रासार (मीदरा) ग्रारे सम्बाक	84
शरीर का कोई भाग किसी गरम	411	—परित्याग का उपाय	55
गरल से जला हत्या	380	⊸का प्रमास ९	२०८
—की रचना में ईंडवरीय	- 10	सर्वे का रोग	960
चमत्यार ११४	४१६	सूजन विन्सेन्ट्स एन्जीमा मापक	926
 ∓पी मिदर	884	स्जाक	280
	01)		

सूत्र वृश्य	260	हड़डी का उत्तड़ जाना	288
सूर्य प्रकाश स्वास्थ्य के लिए	196	तदय	111
संक पैरों में भरम पानी की	155	—का जोर जोर से धड़कना	535
संलद्दन नॉमंल	४१२	रो ग गर्मी-रोग ह्यारा पंदा	
सीलीसलेट सोडियम	883	होंने बाला	216
सांचना जैचन रूप से स्थास्ट्य		—रोंग की चिकिस्सा	140
के लिए	218	हन्स मैथन	toy
स्रोडियम सीलांमलेट	885		
स्ट्राजिलोइइन स्टर्कोरीलन	355	दियोक्या	513
		हिस्नामनरांधी ह्यांबाधया	804
स्टेप्टामाइँसन	४०५	acian (Hetrama)	206
स्नान पाँट	860		
—यनाना रोगिको	709	र्दजा इस की चिवित्सा	550
		इस को धन से फिस प्रयस	
स्वास्थ्य के नियम	8	यच सपने हैं	२०४
रोइडया	Vo.	इसमें रोगी की दौरा माल	201
`—रहाँ हर्द	266	इस के लशण	275

